

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

¿QUÉ APORTA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES
EXTRAESCOLARES FÍSICO DEPORTIVAS AL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DE PRIMARIA?

WHAT DOES THE PERFORMANCE OF
EXTRACURRICULAR PHYSICAL ACTIVITIES AND
SPORTS PROVIDE TO THE STUDENTS OF THE 5TH
AND 6TH GRADES OF ELEMENTARY SCHOOL?

Autor

Sergio Joaquín Abadía Grasa

Director/es

David Vicente Hernández

FACULTAD DE EDUCACIÓN

2019-2020

ÍNDICE:

1.INTRODUCCIÓN, CONSIDERACIONES PRELIMINARES Y JUSTIFICACIÓN	6
2. OBJETIVOS.....	8
3. MARCO TEÓRICO	9
3.1 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES FÍSICO DEPORTIVAS	9
3.1.1 Diversidad y frecuencia semanal de actividades extraescolares.	10
3.1.2 Diferencias entre los chicos y las chicas a la hora de realizar las actividades y motivos de práctica.	11
3.1.3 Diferencias entre la educación física y las actividades extraescolares.....	13
3.2 BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS	14
3.2.1 Adquisición de Valores	14
3.2.2 Autoestima	15
3.2.3 Autonomía y autoeficacia	16
3.2.4 Rendimiento y descanso.....	17
3.2.5 Socialización	19
3.2.6 Salud	20
3.3 PREOCUPACIONES DERIVADAS DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS.....	21
3.4 PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y MONITORES DE EXTRAESCOLARES	22
4. METODOLOGÍA	23
4.1 PARTICIPANTES	23
4.2 INSTRUMENTO	24
4.3 PROCEDIMIENTO	25
4.4 ANÁLISIS DE DATOS.....	25
5. RESULTADOS	26
5.1 RESPUESTAS CONTEXTO DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:.....	26
5.2 RESPUESTAS SOBRE EL MAESTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL MONITOR:	30
5.3 RESPUESTAS SOBRE LA PUNTUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y COMPARACIÓN CON LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR:	31
5.4 RESPUESTAS SOBRE ACTIVIDADES REALIZADAS Y MOTIVOS DE PRÁCTICA	32

5.5 RESPUESTAS SOBRE VALORES.....	36
5.6 RESPUESTAS SOBRE CÓMO SE SIENTEN GRACIAS A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES FÍSICO DEPORTIVAS	38
6. DISCUSIÓN	44
6.1 RESPECTO A LOS RESULTADOS OBTENIDOS SOBRE EL CONTEXTO DE LAS ACTIVIDADES.....	44
6.2 RESPECTO A LOS RESULTADOS OBTENIDOS SOBRE EL MAESTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL MONITOR.	45
6.3 RESPECTO A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS Y MOTIVOS DE PRÁCTICA	46
6.4 RESPECTO A LOS VALORES.....	46
6.5 RESPECTO A CÓMO SE SIENTEN GRACIAS A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES FÍSICO DEPORTIVAS.....	47
7. CONCLUSIONES.....	50
BIBLIOGRAFÍA.....	52
ANEXO 1: CUESTIONARIO	55

RESUMEN:

Hay diferentes opiniones en cuanto a la realización o no de las actividades extraescolares. Por un lado, se encuentra la opinión de los que piensan que estas actividades son beneficiosas y necesarias para un mejor desarrollo del niño, y, por otro lado, se encuentra la opinión de los que piensan que estas actividades son estresantes y excesivas, pero, ¿Qué les aporta realmente a los niños la realización de estas actividades?

El objetivo principal del estudio consiste en averiguar que les aporta a los alumnos de 5º y 6º de primaria, la realización de actividades extraescolares físico-deportivas. Para ello, como base, se ha seleccionado una muestra de 96 estudiantes, pertenecientes a los cursos de 5º y 6º de primaria de un centro escolar de Zaragoza. Como instrumento, se ha utilizado el cuestionario de la tesis de Inmaculada Arguelles (2015).

Los resultados del estudio demuestran claramente que la realización de este tipo de actividades tiene un gran beneficio para los alumnos, aportándoles un gran número de cosas, entre las cuales destacan una mayor autonomía, autoeficacia, autoestima, sociabilidad, la adquisición de valores, y, por último, un mejor rendimiento académico y descanso.

Palabras clave: Educación física, actividades físico-deportivas, beneficios, alumnos, autoestima, rendimiento.

ABSTRACT:

There are different opinions regarding the performance of extracurricular activities. On the one hand, there is the opinion of those who think that these activities are beneficial and necessary for a better development of the child, and, on the other hand, there is the opinion of those who think that these activities are stressful and excessive, but, what does participating these activities really bring to children?

The main objective of the study is to find out what it provides to students in 5th and 6th grade of elementary school, performing extracurricular physical-sports activities. For this, as a basis, a sample of 96 students, belonging to the 5th and 6th grades of primary school in a Zaragoza school, has been selected. As an instrument, the questionnaire of the thesis of Inmaculada Arguelles (2015) has been used.

The results of the study clearly demonstrate that carrying out this type of activities has a great benefit for students, providing them with a large number of things, among which are greater autonomy, self-efficacy, self-esteem, sociability, the acquisition of values, and, finally, better academic performance and rest.

Keywords: Physical education, physical-sports activities, benefits, students, self-esteem, performance.

1.INTRODUCCIÓN, CONSIDERACIONES PRELIMINARES Y JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo de fin grado, se relaciona con el área de la educación física, puesto que ya antes de entrar en la carrera, mi objetivo era llegar a realizar la mención de Educación física, y tras ello, en mi futuro, llegar a ser profesor de esta asignatura, que tantas cosas diferentes puede aportar a los alumnos.

Para la elaboración del trabajo, se toma como objeto de estudio las actividades extraescolares físico-deportivas, más concretamente, lo que aportan este tipo de actividades a los alumnos de 5º y 6º de primaria, lo que desemboca en los grandes beneficios que tienen estas actividades.

Es un tema que siempre me ha llamado la atención, puesto que pienso, a través de mi experiencia, que, gracias a la realización de alguna actividad extraescolar, tu vida puede cambiar, como ha ocurrido en mi caso. Contando un poco mi experiencia, en mi caso, realizo actividades físico-deportivas desde los 5 años, lo que me ha aportado una gran cantidad de cosas, y, en consecuencia, he ido desarrollándome como persona hasta el día de hoy. Como señalan Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004), la práctica de actividad física produce mejoras sobre la salud, la cognición, la socialización o el rendimiento académico; además de aumentar la autoestima, y reducir el estrés escolar. De acuerdo con estos autores, la práctica de estas actividades, me ha llevado a ser una persona más activa, más autónoma y eficaz, ha mejorado mi autoestima, ha ayudado a reducir mi estrés escolar, ha conseguido que mantenga una buena salud y forma física, y, por último, una de las cosas más importantes para mí, me ha ayudado a ser una persona más sociable, puesto que gracias a estas actividades me junté con las personas que hoy son consideradas como mis mejores amigos, y en parte gracias a ellas soy lo que soy.

Además, la práctica de la actividad física transmite una gran cantidad de valores, por lo que me ha ayudado a adquirir parte de ellos. Gutiérrez (1995) distingue entre dos tipos de valores, por un lado, los valores sociales y por otro lado los valores personales, y dentro de ellos agrupa los valores que pueden desarrollarse en y a través del deporte. Por un lado, los valores sociales, se refiere a: Respeto, cooperación, relación social, amistad, competitividad, trabajo en equipo, participación de todos, expresión de sentimientos, convivencia, lucha por la igualdad,

responsabilidad social, justicia, preocupación por los demás y compañerismo. Por otro lado, en cuanto a valores personales, nombra los siguientes: Habilidad (física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, autoexpresión, logro (éxito-triunfo), autorrealización, recompensas, reconocimiento, aventura y riesgo, imparcialidad, deportividad y juego limpio, espíritu de sacrificio, participación lúdica, perseverancia, humildad, autodomínio y obediencia. Por lo que, a través de esta investigación también se quiere conocer que visión tienen los niños sobre los valores, y cuáles son los valores que les transmite y que les aporta la realización de estas actividades extraescolares deportivas.

Por todo lo mencionado anteriormente, quiero analizar si los niños de 5º y 6º de hoy en día, sienten que las actividades extraescolares físico-deportivas, les aportan esta gran cantidad de cosas que me han aportado a mí a lo largo de mi vida, y de esta manera ver si este tipo de actividades, son tan positivas y tienen tantos beneficios para la mayoría de la sociedad.

El procedimiento de la investigación será el siguiente: en primer lugar, se realizará un cuestionario, el cual se pasará a los niños de 5º y 6º de primaria durante la experiencia de las prácticas escolares. Debido al momento en el cual se encuentra la sociedad, con los colegios cerrados entre otras cosas, el procedimiento a la hora de pasar los cuestionarios cambiará. Será el profesor de educación física del centro, el que se encargue de mandar el cuestionario como si fuera una tarea en Google classroom, puesto que, de esta manera, conforme vayan contestando los alumnos, las respuestas irán llegando a mi ordenador.

A lo largo del trabajo, son utilizados algunos términos utilizados para designar tanto a hombres como a mujeres. En ocasiones se utilizan algunos nombres genéricos como pueden ser profesor, niños, alumnos, jóvenes, los cuales se referirán a hombres y mujeres en todo momento. El objetivo de estos términos masculinos, según Real Academia de la Lengua Española, no consiste solo en designar a los grupos formados por integrantes del género masculino, sino también de género femenino (3 de mayo de 2012). Es por ello que se utilizan estos términos sin ninguna intención de ofender.

2. OBJETIVOS

Como he mencionado el objetivo principal es responder a la siguiente pregunta: ¿Qué aportan las actividades físico-deportivas a los alumnos de 5º y 6º de primaria?

Otros aspectos que conoceremos serán algunos datos generales sobre las actividades extraescolares realizadas (número de alumnos, chicos, chicas, actividades, horarios, días, etc.), ya que de esta manera conoceremos el contexto en el que se lleva a cabo la investigación.

A partir del objetivo principal, tendremos que indagar con otros datos, por lo que, a su vez, profundizaremos y esto nos aportará otros datos como son los motivos que llevan a la práctica de estas actividades, si hay diferencias entre el género masculino y femenino, comprobaremos la importancia que tienen los profesores y los monitores,

Por otro lado, averiguaremos qué valores son los más relacionados con la actividad física por parte de los alumnos y que valores les aporta la realización de estas actividades. También estudiaremos si la realización de estas actividades ayuda a tener una mejor autoestima, a ser una persona más autónoma y eficaz, si influyen en el rendimiento académico de los alumnos, si ayudan a ser más social y tener mejores amigos, si influyen a la hora de dormir y descansar.

Por último, conoceremos la importancia que los jóvenes le dan a la salud, y cuáles son las preocupaciones que estas actividades les producen.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES FÍSICO DEPORTIVAS

La participación por parte de los jóvenes en las actividades extraescolares está considerada en la sociedad como algo fundamental durante la adolescencia. Estas actividades son impartidas en un horario fuera del escolar, estando estructuradas o supervisadas. La gran importancia que tienen se debe a que, durante esta etapa, se desarrollan en las personas una gran cantidad de cambios. Varios estudios, demuestran que la participación en estas actividades está directamente relacionada, de manera positiva, con el rendimiento académico y el desarrollo físico y psíquico del participante durante esta etapa (Eccles, Barber y Stone, 2003; Larson, Hansen y Moneta, 2006; Meroño, Calderón y Hastie, 2015). En contradicción a estos estudios, se encuentra la perspectiva de que la realización de estas actividades fuera del horario escolar, también se puede ver relacionada con algunos valores negativos como pueden ser algunas conductas de riesgo, las posibles adicciones, la asunción de normas sociales no deseadas, o incluso el incremento de la ansiedad o del estrés (Busseri, Rose-Krasnor, Willoughby y Chalmers, 2006; Darling, 2005; Denault y Poulin, 2009; Eccles y Barber, 1999; Fredericks y Eccles, 2006; Mahoney 2000).

La tipología de actividades extraescolares que se pueden encontrar es variada, desde culturales artísticas, hasta físico deportivas. Estas últimas son las más valoradas según (Broh, 2002; Zarret, Fay, Carrano, Phelps y Lerner, 2009) debido a que tienen una gran cantidad de consecuencias positivas en el desarrollo del niño o adolescente. Mediante diversos estudios, ha quedado demostrado que la realización de estas actividades repercute de manera positiva en el desarrollo físico, personal y social; en la formación de actitudes orientadas a la mejora física y psicológica; el fomento del bienestar y de un estilo de vida saludable; el aumento de la autoestima o la motivación, especialmente si en los entornos en los que participan los jóvenes se promueve el desarrollo óptimo (Balaguer, 2002; Organización Mundial de la Salud, 2010; Ponce de León Elizondo, Sanz Arazuri y Valdemoros San Emeterio, 2015; Torregrosa, Belando y Moreno-Murcia, 2014), además, se encuentran en la misma opinión (Busseri et al., 2006; Rose-Krasnor et al., 2006), puesto que dicen que estas actividades previenen conductas de riesgo, promueven la orientación académica y predicen el tipo de influencias sociales por relaciones interpersonales. Por último, en la misma línea se encuentran Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004), los cuales confirman

que la práctica de estas produce una gran cantidad de mejoras entre las cuales, se incluyen mejoras sobre la salud del sujeto, sobre la cognición, socialización, autoestima y rendimiento escolar puesto que reducen el estrés escolar.

Por otro lado, es interesante ver la cantidad de jóvenes que realizan actividades extraescolares deportivas, puesto que sabiendo todos los grandes beneficios que estas aportan, lo normal sería que una gran cantidad de ellos las realizaran. Según Moreno y Cervelló (2003), a través de una investigación que realizaron con un grupo de 1000 estudiantes del tercer ciclo de primaria, se llegó a la conclusión de que el 70% de los escolares realiza algún tipo de deporte extraescolar, en consecuencia, un 30% de los escolares, no realizan ningún tipo de deporte extraescolar.

Según la Organización Mundial de la Salud, 2010, los índices de práctica en estas actividades son inferiores a los índices ideales, pudiéndose apreciar sobre todo en el periodo de la adolescencia, un gran descenso en la práctica de estas actividades, a pesar de los grandes beneficios que aporta la actividad físico-deportiva a lo largo de esta etapa. Todo esto, puede llevar según el Ministerio de Sanidad y Consumo (2009), a tener una baja forma física y una menor autoestima, lo que puede producir en los jóvenes una pobre imagen corporal sobre si mismos, además de ser perjudicial para la salud.

3.1.1 Diversidad y frecuencia semanal de actividades extraescolares.

La diversidad de las actividades y la frecuencia semanal de estas varía en función de cada uno de los alumnos. Es interesante investigar con el objetivo de conocer los datos y de ahí sacar conclusiones. Algunos alumnos realizarán una actividad, más de una actividad o ninguna actividad, es interesante conocer la frecuencia con la que realizan las actividades, ya que esto puede dar pistas para saber cuál es la frecuencia ideal, mediante la cual se obtienen más beneficios y aportan más cosas a los jóvenes.

Según el estudio de Nuria Codina, José Vicente Pestana, Isabel Castillo e Isabel Balaguer, (2016) sobre el tiempo dedicado a las actividades extraescolares por los niños y niñas, se llegó a la conclusión de que más de la mitad de los jóvenes, son monotemáticos en cuanto a la diversidad de actividades extraescolares. Según los resultados del estudio, el 53.4% realiza una única

actividad extraescolar; el 32.0%, dos, y el 14.6% restante, tres o más. Por otro lado, en cuanto a las actividades extraescolares más realizadas, aparecen en primer lugar los deportes de equipo (44.7%), después los estudios (32.0%), la música (19.4%) y los deportes individuales (16.5%). En consecuencia, las actividades menos practicadas por los jóvenes son las artes (4.9%) y la participación en organizaciones juveniles (1.9%).

Respecto a la frecuencia semanal de las actividades, teniendo en cuenta el estudio de Molinero et al., (2010), los datos concluyen que un 41,6% de los jóvenes, realiza deporte de 2 a 3 veces a la semana, mientras que, por otro lado, en el estudio realizado por Villar (2011), un 42,8% de los jóvenes dicen que realizan las actividades 3 veces o más por semana.

3.1.2 Diferencias entre los chicos y las chicas a la hora de realizar las actividades y motivos de práctica.

Casi todas las investigaciones coinciden en que las mujeres, por diversos motivos, realizan actividad física en menor grado si lo comparamos con los hombres (Weinberg et al., 2000). Al igual que muchos autores, Piéron (2002), realizó un estudio sobre la frecuencia de participación en función del sexo en las actividades físicas y deportivas, comprobando en los resultados que la cantidad de jóvenes que realizan actividad deportiva con una frecuencia que llegue a proporcionar efectos positivos es de un 30-50 % en los hombres y aproximadamente un 20 % en las mujeres. Esto quiere decir que además de que la mayoría de los jóvenes no realizan la suficiente actividad física como para obtener beneficios, este porcentaje se ve disminuido si nos centramos en las mujeres. En la misma línea, Chillón, Tercedor, Delgado y González-Gross (2002) también comparan las diferencias entre las mujeres y los hombres en cuanto al porcentaje de jóvenes que realizan actividad física, comprobando también que, en el caso de las mujeres, este porcentaje es menor que el de los hombres.

A través de otras investigaciones, se puede apreciar que tanto los hombres como las mujeres, a medida que pasa el tiempo y aumenta su edad, disminuyen la realización de la práctica deportiva, siendo esta mayor en el porcentaje de las mujeres (Pastor, Balaguer & García Merita, 1999).

Sobre los motivos que llevan a practicar las actividades extraescolares a los niños y a las niñas, se han realizado varios estudios entre los que destacan los estudios de Bakker, Whiting y Van der Brug (1992), Moreno, Cervelló y Martínez (2007) o Weinberg et al. (2000), los cuales indican que la diversión, es uno de los principales motivos a la hora de realizar este tipo de actividades, tanto para el género femenino como para el género masculino. El estudio realizado por Manuel G. Jiménez-Torres Débora Godoy-izquierdo y Juan F. Godoy García, (2012) de la Universidad de Granada, en el que participaron 101 jóvenes, de 16 a 20 años, confirma este resultado, pero, además, añade que los motivos de diversión y gusto por competir son más elegidos por los chicos que por las chicas. En contra de los anteriores estudios, Elmer (2006), afirma que el motivo de diversión simplemente es importante a una edad temprana, a la vez que confirma que, tanto en la adolescencia como en la juventud, el mayor motivo para realizarlas es el competir. En su línea, se encuentran Pavón, Moreno, Gutiérrez & Sicilia, 2003, los cuales señalan como motivo importante la competición.

También, entre los motivos más escogidos por los jóvenes, se encuentran el aprender habilidades, mejorar la forma física, estar y relacionarse con sus iguales, mejorar su salud y obtener éxito. En los motivos mencionados, también existen diferencias entre el género masculino y femenino, según Cruz, 2001; y Weinberg et al., 2000, los hombres se centran más en mejorar su forma física, lo que los llevará a tener un mejor rendimiento a la hora de competir, y las mujeres normalmente persiguen más el control de peso y la mejora del aspecto externo, además de la relación social

El control de la imagen personal y el peso son motivos poco escogidos por los alumnos, según Jiménez et al. (2007) y Moreno et al. (2007). En cambio, Tiggemann & Williamson, 2002, señalan como importante a la hora de realizar actividad física, el mejorar la apariencia corporal.

Por último, en referencia al tipo de actividad extraescolar deportiva realizada, según Hill y Clevin, 2005, las chicas adolescentes prefieren la participación en deportes individuales o deportes sin contacto, como pueden ser el voleibol, o la natación, mientras que, por otro lado, los chicos prefieren deportes de contacto, como el fútbol.

3.1.3 Diferencias entre la educación física y las actividades extraescolares.

En este apartado, se va a comparar brevemente la educación física y las actividades extraescolares, de tal manera que se van a ver y analizar las principales diferencias entre ambas. Comenzando por una de las grandes diferencias, destacar que la educación física es una asignatura obligatoria por lo que todos los alumnos del centro la realizan, mientras que las actividades extraescolares, no son obligatorias y no todos alumnos las realizan por diversos motivos.

En cuanto a las diferencias más grandes que se encuentran entre ambas, una de ellas es que la educación física se encuentra respaldada por un marco curricular, a diferencia de las actividades extraescolares, las cuales no tienen este marco curricular. Esto quiere decir que la educación física, al estar sujeta a unos niveles de concreción curricular para el desarrollo de la materia, se realiza a través de las unidades didácticas. En contra, sin ningún tipo de marco curricular se encuentran las actividades extraescolares, por lo que de educativas tienen poco, aunque en ocasiones sí que son actividades con unos objetivos y unos contenidos.

También comentar que el nivel de formación pedagógica y didáctica de los responsables de estas actividades suele ser bastante escaso, puesto que no se exige ninguna titulación, simplemente voluntariedad y entusiasmo. Todo esto lleva a que se utilicen unos métodos muy autoritarios en los cuales el monitor manda y los alumnos hacen lo que el profesor dice, buscando cumplir únicamente los objetivos fijados y no centrándose en aprender.

Por último, decir que estas tareas extraescolares podrían ser planteadas desde una perspectiva más educativa, ya que tienen grandes características que podrían favorecerlo, como son la gran convivencia entre compañeros, la motivación que supone el realizarlas, además de no presentar una evaluación, lo cual en ocasiones es perjudicial para los alumnos ya que es una presión añadida para ellos.

3.2 BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS

Estas actividades, tienen un gran número de beneficios, que influyen en la adquisición de valores, la autoestima, la autonomía y eficacia, el rendimiento académico, la salud, y el descanso.

3.2.1 Adquisición de Valores

Uno de los principales objetivos del deporte escolar, consiste en que los alumnos adquieran unos valores humanos que serán necesarios para aplicarlos en su vida cotidiana. Es por ello que el deporte debe utilizarse como instrumento para fomentar estos valores positivos, puesto que, de esta manera, se conseguirán personas mejores, más eficaces y más honestas. Para ello, se deben tener en cuenta varios aspectos, entre los que destaca el fomento de estrategias de razonamiento moral en las clases de educación física y la promoción del deporte mediante algunas campañas sobre el “fairplay”.

Por otra parte, tiene una gran importancia la formación del profesorado, de los monitores y entrenadores, puesto que, a la hora de la transmisión, y en consecuencia, la consecución de valores por parte del alumno a través del deporte, tienen un papel fundamental. Sobre este tema, Gutiérrez Sanmartín, 2003, afirma que, entre lo que propugna la educación, y lo que manifiesta la sociedad, existe una contradicción, puesto que la formación necesaria para formar en valores, no se está impartiendo correctamente en los profesionales de la enseñanza, lo que conlleva a no saber potenciar estos valores por parte de los monitores, entrenadores y profesores.

Tras las aportaciones de Bloom (1972) se comienza a entender la necesidad de una formación integral de las personas, desde lo cognitivo, hasta lo psicomotriz, pasando por lo afectivo. En su misma línea, se encuentra Gutiérrez Sanmartín, 1995, el cual destaca que la educación, debe llevarse a cabo de una manera en la que los jóvenes se desarrollen de tal forma, que sean capaces de llegar a ser ciudadanos con un sentido de realización personal, por lo que la única manera de conseguirlo es educando mediante un sentido amplio. El hecho de realizar la enseñanza sin este amplio sentido, ha llevado a la consecución de algunos valores negativos en los jóvenes, como son la discriminación, la insolidaridad o el individualismo, los cuales han sido adquiridos en parte por la forma de actuar de algunos docentes u monitores, a través de la continua aplicación del juego libre. Gracias a esto, se ha descubierto que no es suficiente con poner a

practicar el deporte y esperar que surjan valores positivos en el alumnado. En esta línea se encuentra Huxley (1969, citado por Gutiérrez Sanmartín, 1995), quien dice que el deporte puede enseñar una gran cantidad de cosas, entre las que destaca la resistencia, la incitación para realizar un juego limpio, el cumplimiento de las normas, o incluso el esfuerzo, pero solo si se utiliza de una manera correcta, puesto que si se utiliza incorrectamente, puede llevar a estimular la vanidad personal, el deseo codicioso de victoria y el odio a los rivales.

Para finalizar el apartado, se comentará de una manera más específica algunos de los valores que más transmite el deporte. Según el estudio de Rosa María Ávila Ruiz Francisco Javier Figueras Valero, de Universidad de Granada (2003), sobre la transmisión de valores en el deporte escolar, el principal valor elegido por una muestra de jóvenes, a la hora de practicar deporte, es la diversión, dando también una gran importancia a la mejora de habilidades y a la forma física. En consecuencia, se les da una menor importancia a valores como la victoria, el logro personal, o incluso el compañerismo. Por último, a través de este estudio, también se midieron los principales comportamientos individuales a la hora de la práctica deportiva, siendo el respeto a las reglas de juego el más elegido por parte de los jóvenes, seguido por la participación y el esfuerzo.

3.2.2 Autoestima

Se puede distinguir entre la Autoestima Personal, la cual se refiere a la evaluación que uno realiza de manera positiva o negativa sobre sus atributos personales; y Autoestima Colectiva, referida al grado en que una persona es consciente de su pertenencia a grupos (Sánchez, 1999) y destaca la importancia de la identidad grupal (Gonsalkorale, Carlisle & Von Hippel, 2007; Jiménez, Páez & Javaloy, 2005; Liu & DreslerHawke, 2006).

La actividad física, permite a los jóvenes poner en práctica otras habilidades y desenvolverse en otro entorno en el cual se sienten en igualdad de condiciones con el resto de sus compañeros. Según José Manuel Ferro Veiga, en su libro sobre la salud y el deporte (2019), este último provoca una mejora en la percepción de uno mismo, como consecuencia del descubrimiento de cualidades que hasta entonces no se conocían, gracias a la práctica regular del ejercicio.

Con el objetivo de que el alumnado reciba una educación integral, es fundamental investigar cuales son los factores que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Según Schmidt, Valkanover, Roebbers, & Conzelmann, 2013, las relaciones que los jóvenes desarrollan

con su cuerpo, tienen una gran importancia durante el periodo de preadolescencia y adolescencia, puesto que estas, influyen de manera directa en el autoconcepto que tienen sobre si mismos, repercutiendo en la autoestima personal. Además, la relación ente el autoconcepto y bienestar del niño ha quedado demostrada mediante evidencias científicas (Standage, Gillison, Ntoumanis, & Treasure, 2012).

Según Rees, Caird, Dickson, Vigurs, & Thomas, 2013, tanto la imagen corporal, como la autoestima, son dos factores que tienen una gran implicación directa sobre el individuo y sobre su entorno sociocultural. En este sentido, Davison y McCabe (2006) señalan que el alumnado que se siente insatisfecho con su imagen corporal es aquel que también posee un menor grado de autoestima.

3.2.3 Autonomía y autoeficacia

Según (Hagger et al., 2005), ha quedado demostrado que una percepción positiva sobre el apoyo de la autonomía, está directamente relacionada con un mayor nivel de realización de actividad física, lo que quiere decir que el apoyo de la autonomía por parte de los profesores y monitores, puede llegar a tener una gran repercusión en los jóvenes. No obstante (Abarca-Sos, Bois, Zaragoza, Generelo, y Julián, 2013), llegaron a la conclusión de que los profesores, tienen un papel esencial, puesto que también pueden actuar de tal forma, que provoquen un efecto negativo sobre los niveles de actividad física de los jóvenes.

En conclusión, según Cheon y Reeve, 2013, tanto profesores como monitores, son un elemento clave a la hora de provocar consecuencias positivas en los jóvenes a través del apoyo de la autonomía, llevando a una mayor motivación de estos (Pihu y Hein, 2007), a la vez que generan una mayor diversión y, por lo tanto, una mayor disfrute (Mandigo, Holt, Anderson y Sheppard, 2008), todo esto, favoreciendo una mayor práctica de AF (Cheon et al., 2012).

Por otro lado, en el estudio realizado por Keyser & Barling, 1981, se concluyó que la autoeficacia del docente, tenía una gran incidencia sobre la autoeficacia de sus estudiantes. Años más tarde, Schunk & Pajares, 2002 plantearon que la influencia familiar y de otros niños, tenían una gran importancia sobre que el desarrollo de la autoeficacia.

Para comparar el nivel de autoeficacia entre jóvenes que realizaban, o no realizaban actividades extraescolares, Diego F. Raza, llevo a cabo un estudio, en una escuela de Quito, Ecuador (2014). Los resultados de este estudio, demostraron que los jóvenes que realizan alguna actividad extraescolar, presentan un mayor nivel de autoeficacia generalmente hablando, que los que no realizan ninguna actividad extraescolar. En su misma línea, Canchigña (2011), Cevallos y Pilco (2012), Rodríguez y Bakieva (2011), Kort-Butler y Hagewen (2011), llevaron a cabo algunos estudios previos, en los que se mostraron los efectos positivos de las actividades extraescolares, entre los que destacan la autoestima y autoeficacia.

3.2.4 Rendimiento y descanso

Rendimiento académico

Las consecuencias que tiene en el rendimiento académico, la realización de actividades extraescolares, es uno de los temas más debatidos en la comunidad educativa.

Hasta ahora, los estudios sobre la influencia de las extraescolares en el rendimiento académico, han sido poco rigurosos no han sido determinantes en las conclusiones (Fashola, 2001; Olsen, 2000).

No obstante, hay diversos resultados, entre los que destacan Duncan, 2000; Gillman, 2001, los cuales afirman, que los estudiantes que realizan actividades extraescolares están más comprometidos y por lo tanto obtienen mayores logros académicos que los que no las realizan. En su línea Duncan, 2000; Pros et al., 2015 afirman que los estudiantes que practican alguna actividad extraescolar, obtienen grandes beneficios tanto académicos, como sociales, lo que lleva a una mejora en su rendimiento académico. Varela, 2016, va más allá, y llega a la conclusión de que los mejores resultados provienen de los alumnos que participan en actividades extraescolares deportivas y académicas, comparándolos con los alumnos que solo participan en un tipo de actividad.

Un gran número de investigaciones, se centran en estudiar la influencia que tiene la práctica deportiva en el rendimiento académico (Booth et al., 2013; Bradley, Keane y Crawford, 2013; Esteban-Cornejo et al., 2014; González y Portolés, 2014; Martínez y Bernal, 2015; Paz-Navarro, Roldán y González, 2009; Ramírez, Vinaccia y Suarez, 2004). En cuanto a resultados, se

demuestra un mejor rendimiento académico y un nivel mayor de motivación en los estudiantes que realizan actividad física deportiva. Además, Tremblay, Inman y Willms, 2000, llegaron a la conclusión de que la práctica de actividad física, ayuda a mejorar la concentración, lo que conlleva un mejor funcionamiento del cerebro y mayor facilidad en los procesos de aprendizaje.

La cantidad de actividades extraescolares realizadas y el número de horas que se llevan a cabo, también influyen en los estudiantes, a la hora de tener un mejor o peor rendimiento académico. Son varios autores, los que han investigado acerca de ello, llegando a la conclusión de que la realización de un mayor número de actividades extraescolares, más específicamente actividades deportivas, llevan a una mejora del rendimiento académico, del autoconcepto y la motivación a la hora de aprender en la escuela. (Alfonso-Rosa, 2016; Booth et al., 2013; Bradley et al., 2013; Castelli et al., 2007; Esteban-Cornejo et al., 2014; González y Portolés, 2014; Martínez y Bernal, 2015; Paz-Navarro et al., 2009; Ramírez et al., 2004). Añadido a esto, Corneliben y Pfeifer (2007) llegan a la conclusión de que, a través de una práctica deportiva moderada, y, por lo tanto, no excesiva, es como llegan los mejores resultados académicos.

Clariana et al., 2015; Pros et al., 2015, siguen la misma línea, y confirman que los mejores resultados académicos, se relacionan con una práctica de actividad física moderada, entre 2 y 5 horas a la semana, por lo que una práctica excesiva, mayor de cinco horas a la semana, puede desembocar en un peor rendimiento académico, lo que puede relacionarse con los resultados obtenidos por Bennet, Lutz y Jayaram, 2012; Fredericks, 2012; Mahoney y Vest, 2012, resultados que afirman que tanto la realización de cinco actividades extraescolares a la vez, como la no realización de ninguna de estas, tienen efectos negativos sobre el estudiante.

Relación con el descanso:

Ha quedado demostrado, que un buen descanso, con un número de horas de sueño adecuadas, tienen una gran importancia para el aprendizaje de los niños y adolescentes (Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof y Bógels, 2010).

BaHamman, Al-Faris, Shaikh y Bin Saeed (2006), observaron diferencias entre los niños que realizaban más horas de sueño, con otros que realizaban menos horas de sueño, teniendo en cuenta la hora a la que se acostaban, y demostraron que dormir pocas horas, podía repercutir de una manera negativa en el rendimiento académico.

Añadir pues, que mediante el estudio sobre los patrones de descanso y su relación con el rendimiento académico, Ramon Cladellas Pros, Mercè Clariana Muntada, Concepció Gotzens Busquets, Mar Badia Martín y Teresa Dezcallar Sáez (2015), indican que los mejores resultados académicos se dan cuando se realiza una práctica moderada de actividad física, acompañada de un descanso adecuado, mientras que los peores resultados académicos, se dan cuando hay un exceso de práctica deportiva, más de 5 horas a la semana, a la vez que se realiza un descanso inadecuado.

3.2.5 Socialización

Según Peter Berger, la socialización es un proceso a través del cual, la persona, llega a ser un miembro más de la sociedad. Se produce una interiorización poco a poco, que consiste en que la persona asume el mundo que le rodea, lo acepta, y lo entiende.

Dentro de las relaciones sociales de las personas, se construye la práctica deportiva “El fenómeno deportivo está estrechamente relacionado con la realidad social y cultural, hasta el punto de que se transforma a través de ella”, dice Xavier Medina (1994).

Dice M José Cayuela Maldonado (1997), que, a través del deporte, se crean grandes vínculos entre las personas, y sentimientos de pertenencia a un grupo mejorando la socialización de estas. Por otro lado, Núria Puig, (1998) dice que, a través del deporte y el juego, se aprende a vivir en una sociedad, favoreciendo la socialización de las personas, a lo que VV.AA., 2002 añade que el deporte sí que favorece la socialización, pero siempre y cuando pueda practicarse por todos los niños y niñas que quieran, no siendo excluidos por algunas razones como pueden ser motrices o físicas.

En un estudio realizado por Carratala (1999), mediante el cual se buscaban las motivaciones que tenían los padres para incorporar a sus hijos al judo, en este caso, queda demostrado que algunos factores psicosociales, como incorporar la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo, tienen una gran importancia para los padres a la hora de apuntar a sus hijos, buscando fomentar todos estos valores relacionados con la socialización. En la misma línea Teixeira y Kalinoski (2003), realizaron otro estudio, en el que pasaron 1.000 cuestionarios a los padres de niños que realizaban algún deporte para saber los motivos que los llevaban a apuntarles. Los resultados dicen que el 85.5% de los padres apuntan a sus hijos porque

el deporte mejora los procesos de socialización en los niños y el 8.5%, porque desean formar futuros atletas, adquiriendo una gran importancia la socialización.

En conclusión, existe una gran opinión conjunta mediante la cual se reconoce el gran potencial socializador del deporte, puesto que este, puede favorecer las reglas sociales, reforzar la autoestima, el auto concepto, el sentimiento de identidad, la solidaridad, lo que concuerda con las conclusiones de Arnold, 1991, mediante las cuales comenta que a través del deporte y del juego se trabajan cualidades que no son exclusivas del contexto deportivo, como pueden ser la cooperación, la lealtad, la fuerza de voluntad, el valor, el dominio de uno mismo y la determinación.

3.2.6 Salud

En los últimos años, debido a la preocupación existente sobre la salud, la relación de esta, con la actividad física, está reapareciendo de nuevo. Esta relación, está siendo aceptada por la profesión médica (Fentem, Bassey y Turnbull, 1988; Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton y McPherson, 1990), incluso llegando a considerar la inactividad como un factor de riesgo para desarrollar las enfermedades modernas (Powell, Thompson, Caspersen y Kendrick, 1987; Tittel e Israel, 1991).

A lo largo de los últimos 30 años, la obesidad en los jóvenes de los países desarrollados, ha crecido de tal forma, que se puede llegar a considerar como alarmante (Dietz & Robison, 2005). Todo esto es la consecuencia de una alimentación poco saludable y una falta de actividad física regular, por parte de los jóvenes.

Algunos docentes como Fuentes (2011), ante esta situación, hacen un llamamiento a los profesionales de la educación física, invitándoles a no permanecer indiferentes, puesto que, a través de esta área, se puede conseguir una educación y formación de los niños, mediante la cual se fomenten actitudes y valores, que lleven a una creación, mantenimiento y mejora de los hábitos de la salud, a través de la práctica de actividad física.

Según (Cavill, Biddle y Sallis, 2001), la práctica de actividad física de forma regular favorece la salud de los jóvenes, lo que lleva a un incremento del bienestar, gracias a la adquisición de un estilo de vida activo.

3.3 PREOCUPACIONES DERIVADAS DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS

Como hemos visto anteriormente, la actividad física, y, por tanto, las actividades extraescolares físico-deportivas, tienen un gran número de beneficios que afectan de manera muy significativa a los jóvenes. Pero también existen algunas preocupaciones, que son provocadas a través de la realización de estas. Entre las que destacan las lesiones, el cansancio o incluso la ansiedad.

En cuanto a las lesiones, el crecimiento de la práctica deportiva en los jóvenes, también tiene como consecuencia que el riesgo de lesión aumente (Nauta, Martin-Diener, Martin, Van Mechelen y Verhagen, 2015). Como consecuencia, se le ha dado una gran importancia a la realización de intervenciones preventivas al respecto desde cada centro educativo (Collard, Chinapaw y Van Mechelen, 2009).

Sobre el cansancio, Marcos Alonso (1989) o García Ferrando (2001), señalan que el principal motivo para el abandono o no realización de la actividad físico-deportiva es el cansancio que esta produce. A esto se suma Otero y cols. (2004), indicando que el principal temor es el cansancio y las lesiones a la hora de practicar actividad física.

Por último, en cuanto a la ansiedad, según muestran los resultados de un estudio realizado por expertos de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (España), esta eleva de cinco a siete veces la frecuencia de lesiones en los deportistas, esto se debe a la importancia que tienen el estado emocional negativo si se busca un rendimiento. Si se compete con cierta ansiedad o estrés, es perjudicial para el rendimiento puesto que provoca efectos negativos en la concentración, en la atención, la motivación y la confianza del joven que practica actividad físico-deportiva. Según Márquez, 1992, R. S. Lazarus, (2000) J. Hammermeister, y D. Burton (2001), la mayoría de los fracasos cuando se compete se deben a problemas derivados de la ansiedad.

Para evitar todas estas preocupaciones derivadas de la práctica de actividad física deportiva, debemos intentar que los niños se sientan cómodos y bien con ellos mismos, de forma que crea en sí mismo, y como consecuencia de ello, sea capaz de reducir sus preocupaciones.

3.4 PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y MONITORES DE EXTRAESCOLARES

Algunos estudios, destacan la importancia que tienen los profesores y monitores, puesto que influyen de manera directa o indirecta sobre la práctica deportiva de los jóvenes (Cecchini, González, Carmona & Contreras, 2004; Duda, 2001; Gutiérrez & García-Ferriol, 2001).

Es innegociable la importancia que tienen los profesores de educación física en la creación de hábitos que lleven a los jóvenes a realizar actividad física. Algunos estudios, señalan que los profesores, con el objetivo de completar las tareas que realizan durante las clases de educación física, deben encargarse de animar a los estudiantes para que practiquen actividad física durante el tiempo de ocio, fuera del horario escolar. (Chillón et al., 2010). Como se aprecia en el estudio realizado por Joaquín Reverter-Masía, Dani Plaza-Montero, Vicenç Hernández-González¹, Carme Jove-Deltell, y M^a Carme Mayolas, hay un gran número de profesores que ni siquiera conocen las actividades extraescolares que se pueden practicar tanto fuera del colegio como en el colegio. Como consecuencia, estos profesores no animan a los alumnos a practicar actividades extraescolares.

En la misma línea, según Nuviala, Salinero, García, Gallardo & Burillo, 2010; Blanco, Jové & Reverter, 2012, los profesores, al tener tanta importancia sobre el niño, deberían intervenir en mayor medida en la programación y la planificación de las actividades extraescolares. En contra de esto, algunos de los profesores, no se involucran en la programación y el diseño de las actividades extraescolares, cuando hay diferentes estudios que le dan una gran importancia a esta implicación (Reverter-Masía, Mayolas & Adell, 2009).

Respecto a los monitores y técnicos, estos también tienen un papel fundamental en el deporte extraescolar, por lo que, a través de algunas investigaciones, se ha llegado a la conclusión de la necesidad que existe de que los técnicos tengan recursos docentes, sean capaces de innovar y, por lo tanto, tengan una buena formación (Fraile, et al., 2011).

Fraile y De Diego (2006) y Corral (2007), revelaron que algunas actividades físicas, son inapropiadas y monótonas, lo que lleva a no fomentar la participación de todos los integrantes, como consecuencia de la formación inadecuada de monitores encargados de las actividades realizadas fuera del tiempo escolar.

4. METODOLOGÍA

4.1 PARTICIPANTES

La muestra escogida, está formada por el alumnado de cuatro clases pertenecientes al quinto y al sexto curso de primaria (5ºA, 5ºB, 6ºA, 6ºB) del colegio La Jota. La elección de este centro se debe a un motivo exclusivo: el colegio ha sido el centro en el que he realizado las prácticas de la mención de educación física en la carrera, así que esto ha facilitado el proceso de pasar las encuestas.

El colegio La Jota está situado en el barrio de la Jota, Zaragoza, y atiende a unos 710 alumnos, teniendo en cuenta la educación infantil, primaria, y la ESO, puesto que en el colegio se puede encontrar hasta 3º de la ESO.

En total, los alumnos encuestados han sido 86, de los cuales 50 son chicos y 36 son chicas. La edad de los encuestados está comprendida entre los 10 y 11 años. El motivo de escoger como participantes a los alumnos de quinto y sexto de primaria, y no escoger alumnos que se encuentran por debajo de estos cursos, se debe a que generalmente, los jóvenes suelen estar bastante influenciados por sus familias a la hora de realizar actividades físicas, y a partir de estos cursos, el alumno ya está finalizando la etapa de educación primaria, lo que lleva a que el alumno ya ha tenido varios cursos para probar actividades extraescolares diferentes y tomar decisiones de una forma más personal, en función de sus gustos, sin ser tan influenciados por el resto. Como conclusión, a través de los alumnos de los cursos seleccionados, se pueden sacar más resultados, ya que son más conscientes, tienen una mayor visión de la actividad física, saben lo que les gusta y lo que no, y si quieren seguir practicando actividad física una vez pasen al instituto.

En el centro, se ofertan varias extraescolares deportivas, como son el karate, gimnasia rítmica, parkour, fútbol sala, atletismo, bailes, fútbol, baloncesto y patinaje, y en cuanto a instalaciones, el colegio dispone de un recreo con un campo de fútbol y uno de baloncesto, así como de un pabellón municipal en el cual se encuentra una pista de fútbol, hasta 3 de baloncesto. Además, a 2 minutos del centro, está la piscina municipal del barrio, la cual cuenta con pistas de tenis, baloncesto y fútbol, donde los niños suelen acudir cuando realizan actividades o pertenecen a un club fuera del centro.

4.2 INSTRUMENTO

El instrumento que se ha utilizado para llevar a cabo la investigación ha sido el cuestionario de la tesis de Inmaculada Arguelles (2015) modificado en sus últimas preguntas, adaptándose por completo así al objeto de la investigación. (ver anexo 1) ya que principalmente, el objetivo que se buscaba a través del cuestionario original era realizar un análisis general de las actividades extraescolares en función del género de alumnos de primaria en Granada.

El cuestionario, elaborado a raíz de los objetivos propuestos, trata preguntas de tipo cuantitativo, ya que la mayoría de estas se tratan de respuestas cerradas, aunque se puede encontrar alguna abierta, como que actividades extraescolares deportivas realizan, que les hace sentir la actividad extraescolar, que es lo que más les gusta y que es lo que menos. Se ha decidido utilizar este tipo de cuestionario principalmente porque se puede analizar una gran cantidad de ítems, y no hace falta mucho tiempo para rellenarlo puesto que la mayoría son preguntas cerradas como he mencionado.

La distribución del cuestionario es la siguiente:

- Las 3 preguntas que aparecen al comienzo deben ser contestadas por todos los alumnos.
- Las preguntas 1-30 deben ser contestadas por los alumnos que realizan alguna actividad físico-deportiva.
- Las preguntas 31-36 deben ser contestadas por los alumnos que no realizan ninguna actividad físico-deportiva.

Como se ha comentado con anterioridad, el cuestionario ha sido modificado para tener una mayor información útil para la investigación. Las preguntas han sido acopladas para estar relacionadas con el sentimiento que provoca la realización de actividades físicas. Entre ellas, lo que se quiere saber es cómo influye la realización de las actividades extraescolares físico-deportivas en el rendimiento académico, en la autonomía, autoestima, sociabilidad, descanso, salud, etc. La mayoría de estas preguntas serán respondidas mediante un sí o un no.

Además de este tipo de preguntas, también se ha decidido plantear algunas preguntas que se responden mediante una escala del 1 al 4, buscando una mayor acotación en las respuestas, siendo:

- 1. Totalmente en desacuerdo/Nada importante
- 2. En desacuerdo/Poco importante
- 3. De acuerdo/Importante
- 4. Totalmente de acuerdo/Muy importante

Una vez hecho el cuestionario, se realizó una breve introducción en la que se expone los motivos de la realización, se informa de que es una encuesta totalmente anónima y por último se agradece la participación a los alumnos.

4.3 PROCEDIMIENTO

Como punto de partida, aprovechando las prácticas escolares, la idea principal consistía en preparar unos cuestionarios, y hablar con los profesores de educación física de 5º y 6º de primaria, para organizar un día en el cual los niños, pudieran completar las encuestas, y de esta manera obtener los resultados.

Dada la situación actual, con los colegios cerrados, ha sido imposible realizarlo como se tenía previsto, por lo que se ha realizado una adaptación buscando la mejor manera posible, con el objetivo de obtener las respuestas mediante los cuestionarios. Una vez creado el cuestionario, me puse en contacto con el profesor de mis prácticas escolares de la mención, profesor de 6º de primaria, y le comenté la situación en la que me encontraba, le dije que tenía unos cuestionarios preparados para la investigación de mi trabajo de fin de grado, y le comenté si había alguna manera de que me pudieran rellenar los cuestionarios los alumnos de 5º y 6º. La respuesta fue positiva, le envíe el enlace de los cuestionarios, y él se encargó de distribuir los cuestionarios tanto a los niños de su clase, como a los profesores del resto de clases. Así que el procedimiento fue el siguiente: conforme los niños iban contestando, las respuestas iban llegando a mi correo electrónico.

4.4 ANÁLISIS DE DATOS

Para analizar los resultados, las preguntas se van pasando una a una a hojas Excel, de manera que se van agrupando por curso, y por sexo, con el objetivo de facilitar la posterior interpretación de los datos, y hacer las combinaciones necesarias para la investigación. A continuación, las respuestas más significativas y útiles para comprobar nuestros objetivos se representan mediante graficas en el apartado de los resultados.

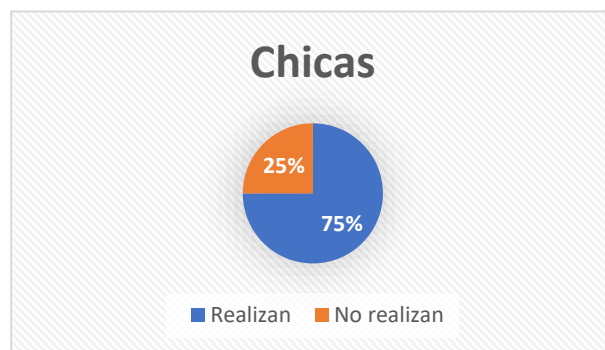
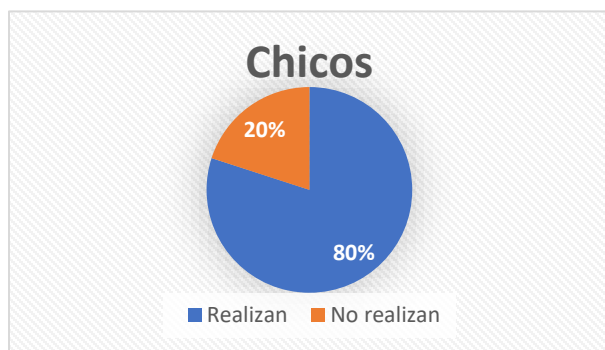
5. RESULTADOS

Las respuestas obtenidas a partir de los cuestionarios con el objetivo de analizar serán expuestas en este apartado a través de gráficos realizados con el programa Word. Con la ayuda de estos gráficos, se mostrarán y se explicarán uno a uno los resultados obtenidos de la investigación.

5.1 RESPUESTAS CONTEXTO DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:



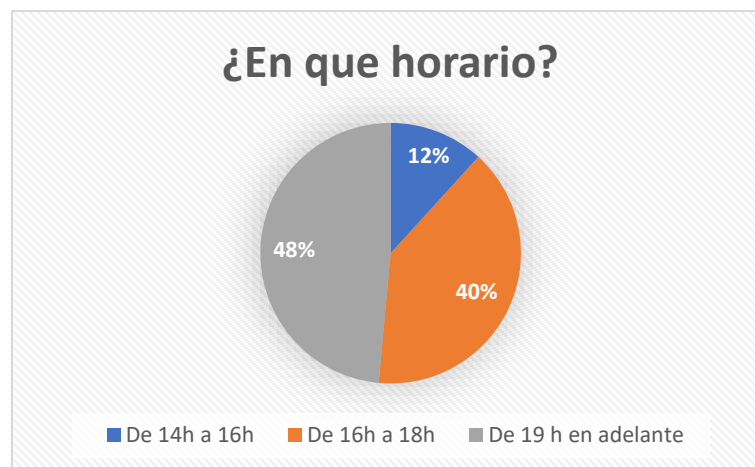
El primer resultado a analizar es el porcentaje de alumnos de quinto y sexto de primaria que realizan al menos una actividad extraescolar físico-deportiva. Como se aprecia en el gráfico, un 78% de los alumnos, realizan actividades extraescolares deportivas, mientras que un 22% no realizan ninguna actividad de este tipo.



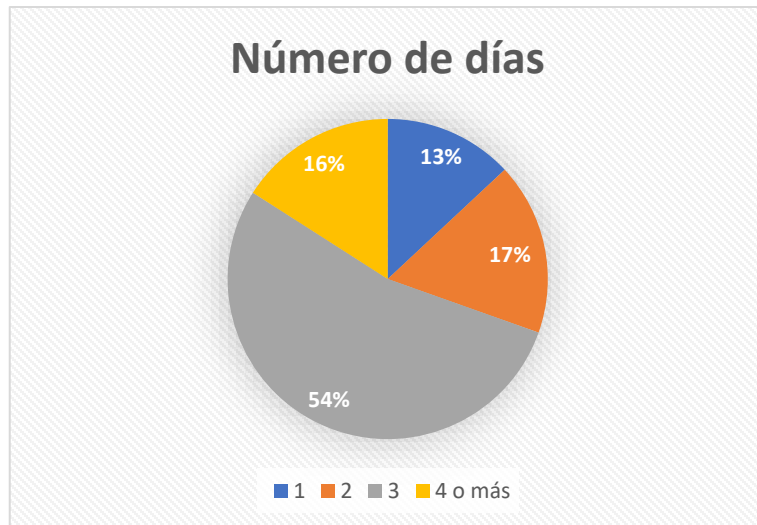
En cuanto a la diferencia entre los chicos y las chicas que practican actividades extraescolares deportivas, a través de los gráficos se puede ver que los chicos realizan más actividades deportivas (un 80%, siendo un 20% los que no realizan), aunque no hay una gran diferencia respecto a las chicas (un 75%, por un 25% que no realizan).



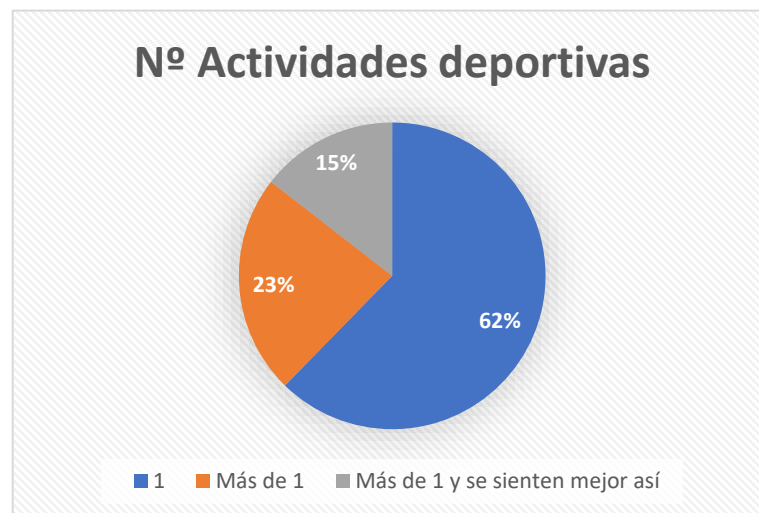
Según los cuestionarios, el 72% de los jóvenes que realizan actividades extraescolares deportivas, las realizan fuera del centro al que pertenecen, siendo un 18% los que las realizan en el centro al que pertenecen a través del mismo, y un 10%, los que las realizan en el centro al que pertenecen a través de una empresa.



Sobre las franjas horarias, el 48% de los alumnos, realizan las actividades extraescolares deportivas de 19h en adelante, el 40% de 16h a 18h, y únicamente el 12%, de 14h a 16h. A través de estos datos se puede concluir que la mayoría de los alumnos prefieren realizar las actividades extraescolares de mitad tarde en adelante.



Respecto al número de días que realizan actividad deportiva los alumnos, destaca que la mayoría de los alumnos las realizan 3 días a la semana (54%), seguido por 2 días a la semana (17%), 4 o más días (16%), y, por último, 1 día a la semana (13%).



El número de actividades extraescolares varía dependiendo de cada uno de los alumnos. Como se puede ver en el gráfico, el 62 % de los alumnos que realizan alguna actividad extraescolar deportiva, solo llevan a cabo una de ellas, mientras que, en consecuencia, el 38% de los alumnos dedican su tiempo a más de dos actividades deportivas. De este 38%, un 14% reflejan una mayor felicidad a través de la realización de más de una actividad.

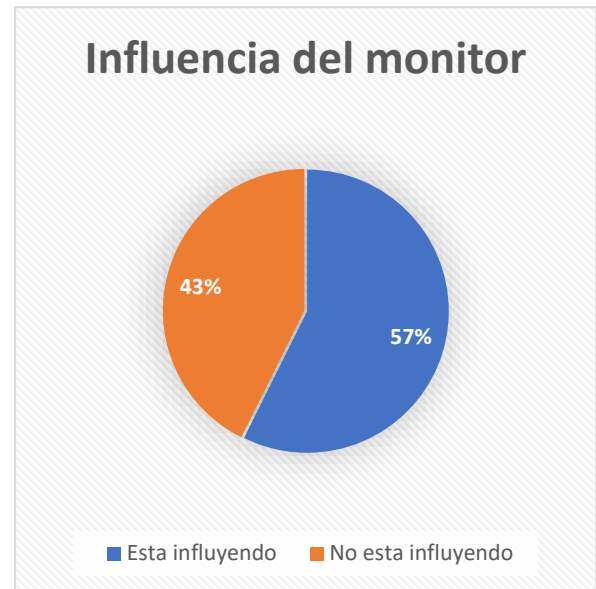
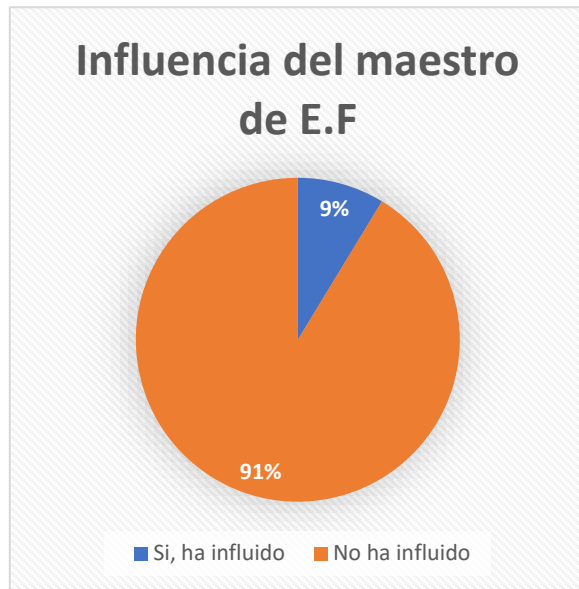


A través de esta pregunta, se han obtenido los siguientes resultados: De los alumnos que practican alguna actividad extraescolar físico-deportiva, un 33% no combinan esta actividad con ninguna otra actividad, un 31%, combinan esta actividad con otras actividades deportivas, un 26% combinan la actividad deportiva con actividades de complemento académico, y, por último, un 10%, la combinan con actividades artístico-culturales.



Gracias a esta pregunta, se ha obtenido la siguiente conclusión: teniendo en cuenta todos los tipos de actividades extraescolares existentes, la mayoría de los alumnos, sienten una mayor preferencia por las actividades extraescolares deportivas, colocando está en 1º posición respecto a las demás con un 69%, siendo un 29% de los alumnos los que colocan la actividad deportiva en 2º posición respecto a otras actividades que realizan, y por último, un 2% colocándola en 3º posición.

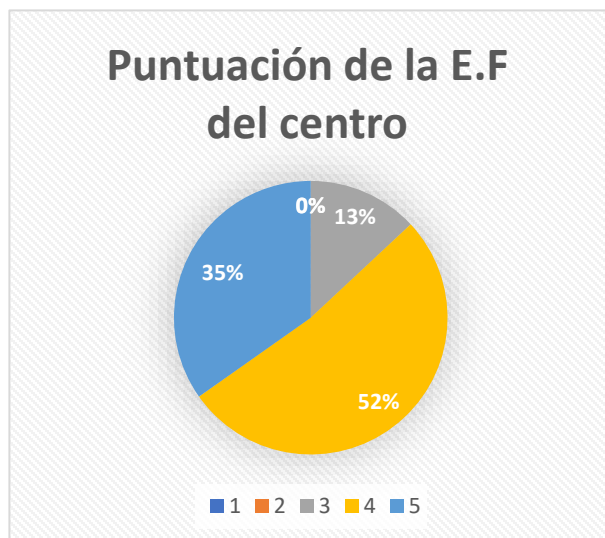
5.2 RESPUESTAS SOBRE EL MAESTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL MONITOR:



Los resultados obtenidos en este apartado son muy significativos e inesperados. A priori, el profesor de E.F, tiene un papel fundamental a la hora de crear hábitos saludables y motivar a los jóvenes con el objetivo de que sigan realizando deporte por su cuenta. Según estos resultados, solo un 9% de los alumnos, se apuntan a alguna actividad extraescolar deportiva, siendo influenciados por el maestro de educación física. Por el contrario, para el 91% de los alumnos que realizan actividades extraescolares deportivas, el maestro de Educación física, no ha influido en nada a la hora de apuntarse, siendo esto sorprendente, precisamente por ese papel fundamental que tienen estos maestros.

En cambio, cuando se les pregunta por la influencia que tienen sus monitores de las actividades extraescolares, a la hora de continuar realizándolas, estos resultados cambian totalmente. Un 57% de los alumnos, señalan al monitor de la actividad extraescolar, como un punto de influencia para seguir realizando la actividad, mientras que para un 43% de los alumnos, el monitor de la extraescolar no influye para que continúen realizando la actividad.

5.3 RESPUESTAS SOBRE LA PUNTUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y COMPARACIÓN CON LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR:

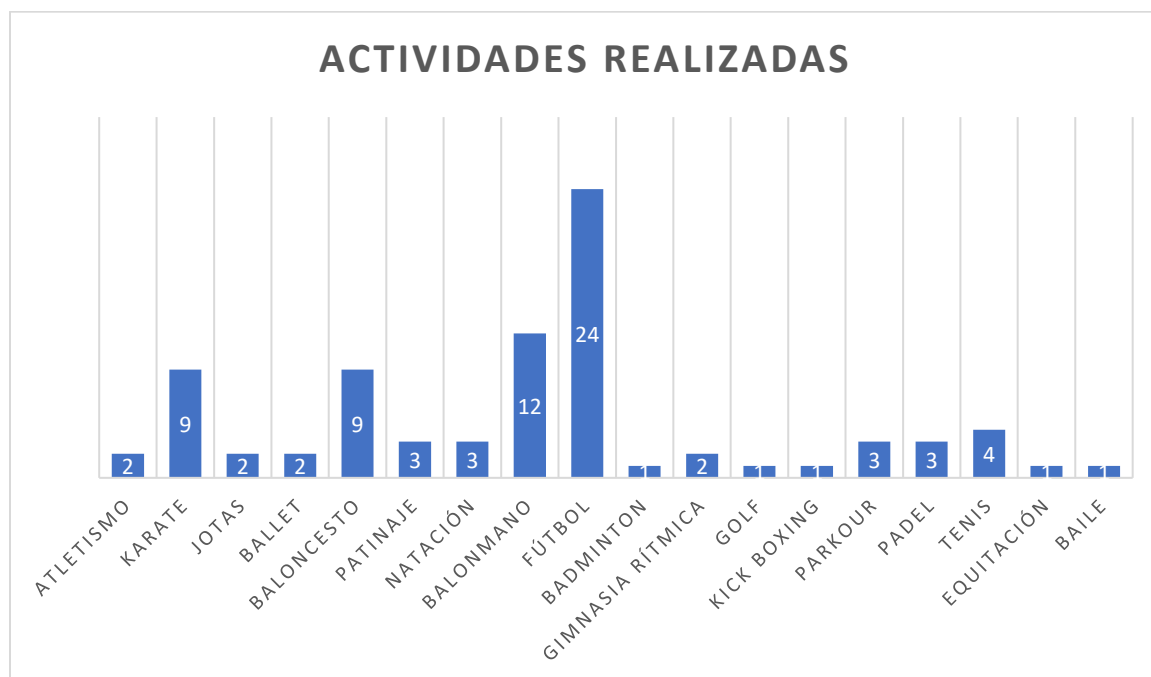


Mediante estas preguntas, se ha estudiado, por un lado, la puntuación que le dan a la educación física, los alumnos que realizan alguna actividad deportiva, y, por otro lado, la comparación entre la educación física y la actividad extraescolar, viendo cuál de las dos gusta más.

En cuanto a la puntuación de la educación física impartida en su centro, un 52% de los alumnos encuestados la valoran con un 4 sobre 5, un 35% de los alumnos, la valoran con un 5 sobre 5, y, por último, un 13% de los alumnos, la valoran con un 3 sobre 5. Cabe destacar que ninguno de los alumnos encuestados, valoran la educación física de su centro con una puntuación de 1 o 2. Mediante estos resultados, se puede concluir que la educación física del centro suele gustar bastante a los alumnos encuestados, siendo un 4 o un 5 la valoración de la mayoría de ellos.

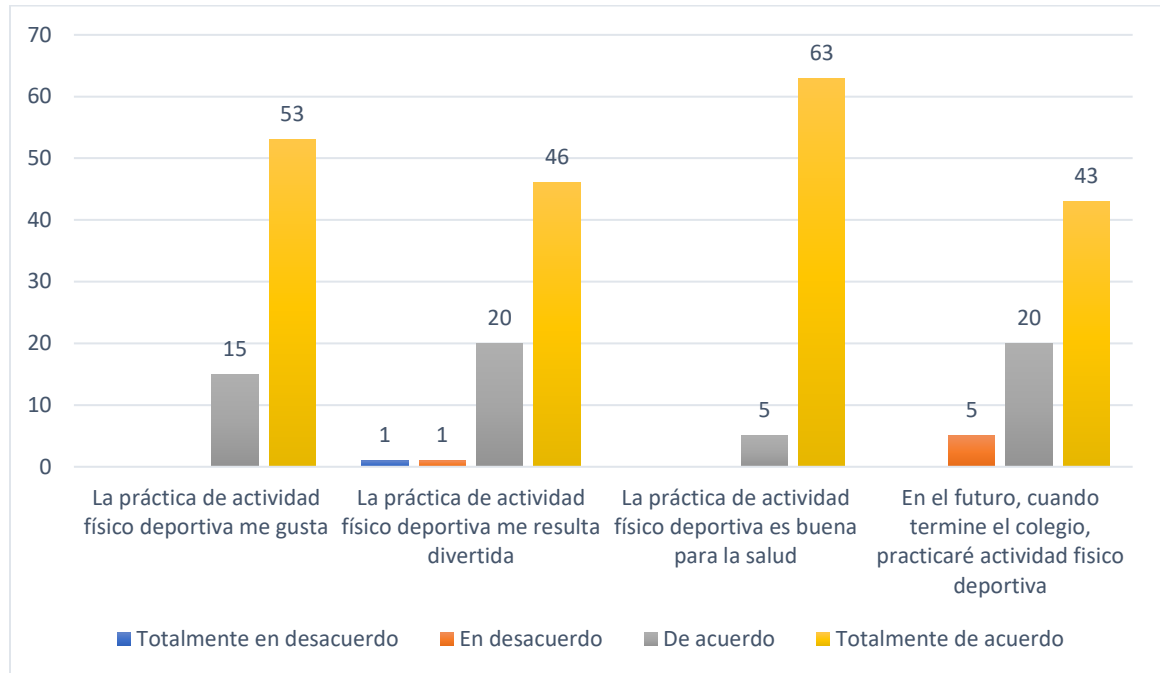
Sin embargo, a la hora de preguntarles si les gusta más la educación física de su centro, o las actividades extraescolares que realizan, un 88% de los jóvenes, prefieren la actividad extraescolar antes que la educación física, siendo solo un 12% los que eligen antes la educación física de su centro. Este resultado, puede deberse a la diferencia de contenidos trabajados y a la obligatoriedad o no de ambas. Mientras que, en la actividad extraescolar, se apuntan generalmente por gusto, y solo trabajan un deporte en concreto, en la educación física, se trabaja de manera obligatoria, un gran número de contenidos, de los cuales algunos gustarán más y otros gustarán menos.

5.4 RESPUESTAS SOBRE ACTIVIDADES REALIZADAS Y MOTIVOS DE PRÁCTICA



Se puede comprobar, que las actividades extraescolares deportivas realizadas por los alumnos encuestados son bastante variadas, aunque gran parte de los niños realizan fútbol, como suele ser frecuente. Estas actividades, como ya se ha comentado y analizado anteriormente, pueden ser actividades extraescolares organizadas por el centro a través de este, a través de una empresa, o actividades que los niños realizan fuera del colegio.

Hasta 18 actividades extraescolares deportivas, son las realizadas por los jóvenes encuestados. En primer lugar, se encuentra el fútbol con 24 personas, seguido del balonmano, con 12 personas, puesto que el colegio tiene un equipo femenino bastante conocido, en el cual suelen apuntarse un gran número de alumnas del colegio. Después se encuentran actividades como el karate y el baloncesto, que suelen realizarse con bastante frecuencia en el colegio, 9 alumnos en cada actividad. Seguidamente ya se ve un salto bastante grande hasta la siguiente actividad, el tenis, la cual es realizada por 4 personas. El patinaje, la natación, el parkour y el pádel le siguen con 3 personas en cada actividad. Con 2 personas en cada actividad se encuentran el atletismo, las jotás, el ballet, y la gimnasia rítmica. Por último, con un alumno en cada actividad, se encuentra el bádminton, el golf, el kick boxing, la equitación y el baile.



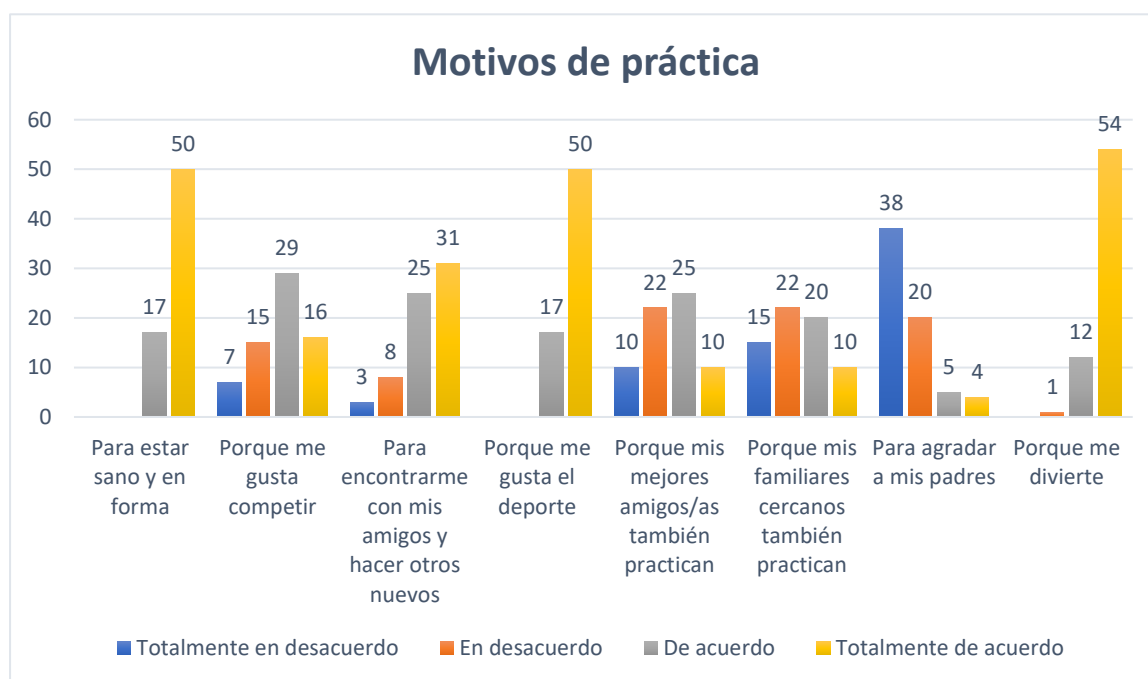
Mediante estas respuestas, se pueden analizar varias cosas. A través de la gráfica se pueden ver los resultados que se han obtenido a través del cuestionario. A la hora de responder, se podía escoger entre: totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, de acuerdo, y totalmente de acuerdo.

En primer lugar, la pregunta se ha centrado en saber si a los alumnos que realizan alguna actividad físico-deportiva, realmente les gusta realizarla. Como era de esperar, 53 encuestados, han contestado totalmente de acuerdo, y 15 encuestados han contestado de acuerdo. Como conclusión, los alumnos que realizan alguna actividad físico-deportiva, las realizan porque realmente les gusta.

En segundo lugar, se ha preguntado si la práctica de estas actividades les resulta divertido. 46 alumnos han contestado totalmente de acuerdo, 20 alumnos han contestado de acuerdo, y a diferencia de la pregunta anterior, en esta hay dos alumnos que han contestado en desacuerdo, y totalmente en desacuerdo. Resulta curioso puesto que como se ha visto en la pregunta anterior, la práctica de actividad física gusta a todos los que la realizan, sin embargo, a través de esta pregunta, 2 alumnos, han contestado que no les resulta divertido, contradiciéndose con la primera pregunta.

En tercer lugar, se busca saber que percepción tienen los encuestados sobre la actividad física y la salud. Como era de esperar, 63 alumnos han respondido mediante totalmente de acuerdo, y 5 alumnos han respondido, de acuerdo. A través de esta pregunta se aprecia que la visión que tienen sobre la salud y la actividad físico-deportiva está muy relacionada entre sí.

Por último, se les ha preguntado si una vez terminado el colegio, seguirán practicando actividades físico-deportivas. La respuesta a la pregunta ha sido un poco ms variada. 43 alumnos han contestado totalmente de acuerdo, 20 alumnos han contestado de acuerdo, y 5 alumnos han respondido en desacuerdo. Se debe realizar una búsqueda de los motivos que van a llevar a estos 5 alumnos a no querer continuar con la práctica de actividad físico-deportiva, ya que, en principio, estos 5 alumnos habían contestado que realizar actividades de este tipo, les resulta divertido.

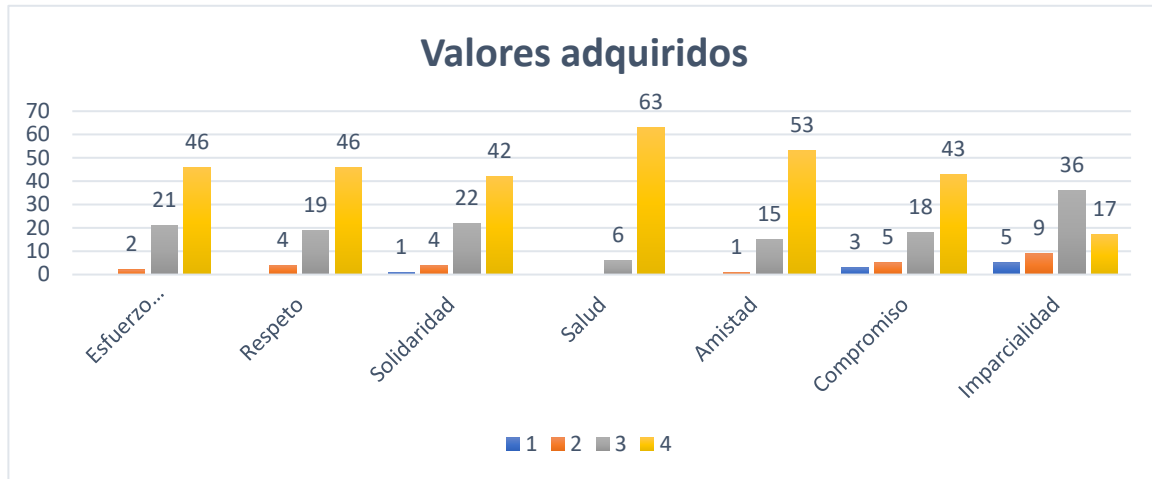


En cuanto a los motivos de práctica por parte de los alumnos, cabe destacar que, analizando los resultados, los 3 motivos más escogidos por los alumnos son: porque les resulta divertido, porque les gusta el deporte y para estar sanos y en forma. También destaca que aproximadamente la mitad de los encuestados, también realizan las actividades en parte para encontrarse con sus amigos y hacer nuevas amistades, además de realizarlas porque les gusta competir. Los motivos menos escogidos por parte de los alumnos son: porque sus familiares cercanos también practican, y el motivo de agradar a sus padres queda en último lugar.

Comparando los motivos escogidos por los chicos y las chicas, en general no se observan grandes diferencias, puesto que tanto chicos como chicas, han escogido de manera igualitaria los motivos. Excepto en el caso del competir, aquí sí que se pueden obtener diferencias entre ambos, 7 chicos están totalmente en desacuerdo o en desacuerdo con que el competir sea un motivo para realizar actividad física, mientras que 27 chicos están de acuerdo o totalmente de acuerdo con que este sí que es un motivo para realizar la actividad extraescolar. En el caso de las chicas, 12 chicas están totalmente en desacuerdo o en desacuerdo con que el competir sea un motivo para realizar la actividad física, mientras que 16 chicas están de acuerdo con que este sí que es un motivo por el que realizar la actividad extraescolar.

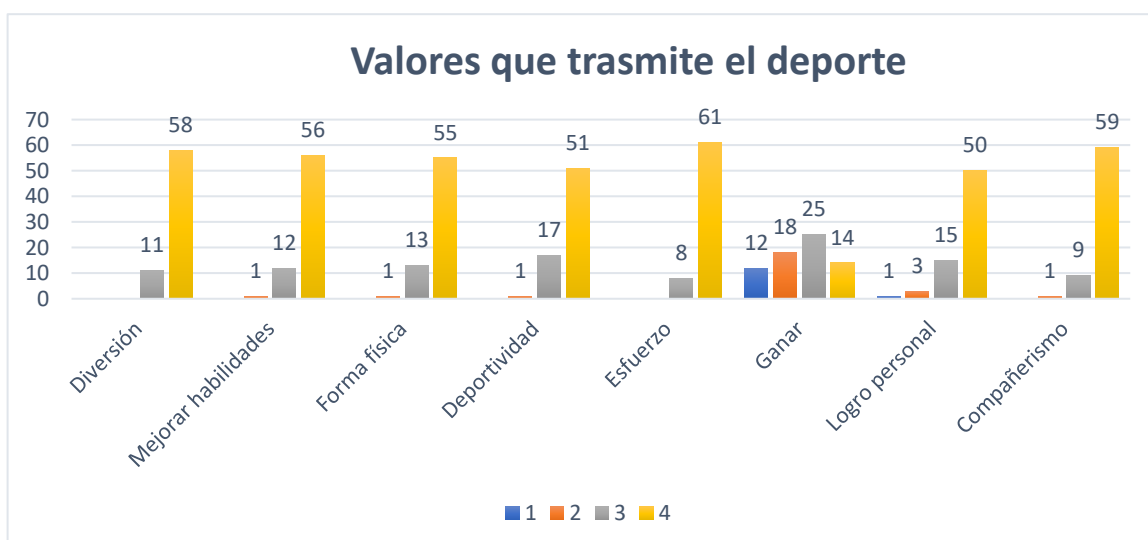
En conclusión, se puede ver que, en el caso de los chicos, la mayoría optan por elegir también este motivo, mientras que en las chicas está más repartido, casi las mismas chicas, escogen este motivo como importante o como poco importante, viendo de esta manera que los chicos tienen un mayor sentimiento de competitividad a la hora de realizar deporte.

5.5 RESPUESTAS SOBRE VALORES



Para esta pregunta, se han seleccionado unos valores que están directamente relacionados con la actividad física. A través de la pregunta, se quería averiguar cuáles de estos valores han sido adquiridos en mayor grado por parte de los alumnos encuestados gracias a las actividades extraescolares deportivas que realizan.

En general, todos los valores propuestos han sido adquiridos por la mayoría de los alumnos, aunque hay algunos que destacan sobre otros. Como resultado, el valor adquirido más señalado es el de la salud, el cual ha sido seleccionado por la gran mayoría de los alumnos. Después de encuentra situado el valor de la amistad, el esfuerzo personal, el respeto, el compromiso, la solidaridad, y más abajo, la imparcialidad

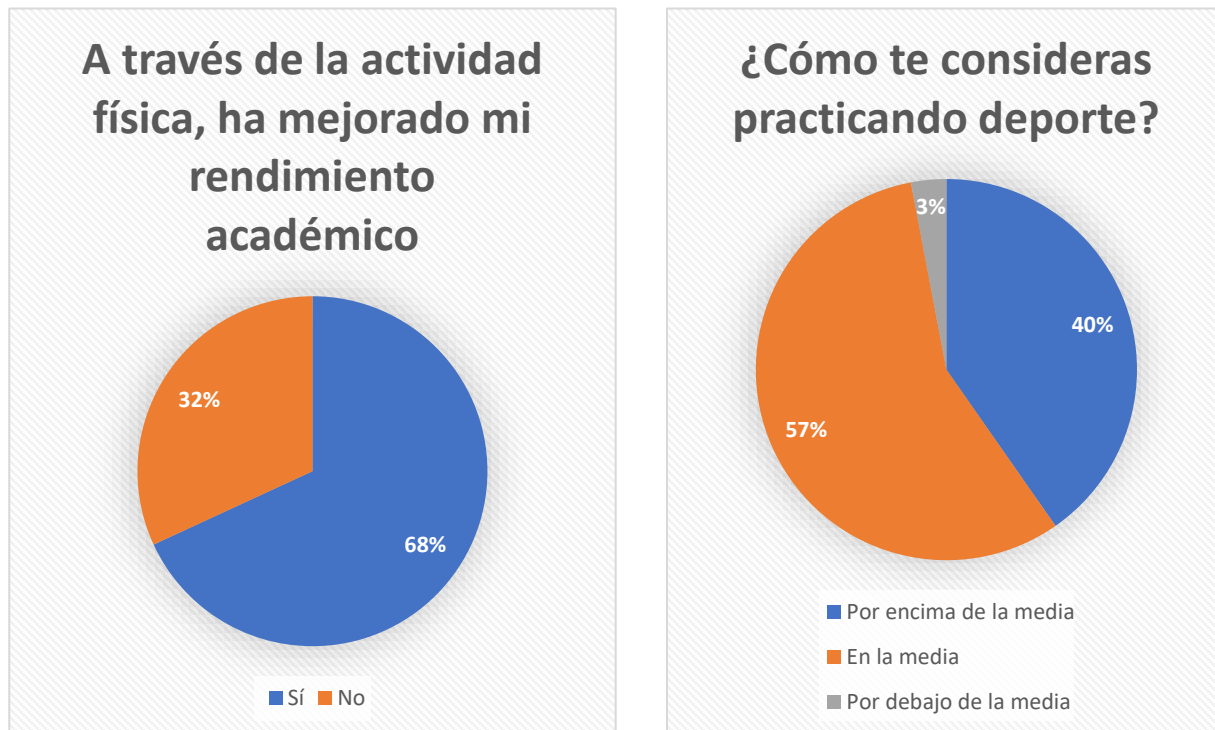


A diferencia de la pregunta anterior, en esta no se quiere saber que valores han adquirido gracias al deporte, si no, cuáles son los principales valores que transmite el deporte desde el punto de vista de los encuestados.

En general, excepto el ganar, todos los valores han sido seleccionados por la gran mayoría de los alumnos. Comenzado por el esfuerzo como el valor más seleccionado, seguido por el compañerismo, la diversión, la mejora de habilidades, la forma física, la deportividad, el logro personal, y, por último, el ganar.

5.6 RESPUESTAS SOBRE CÓMO SE SIENTEN GRACIAS A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES FÍSICO DEPORTIVAS

A continuación, se van a mostrar los resultados relacionados con el sentimiento de cada uno de los encuestados, a partir de la realización de las actividades extraescolares deportivas:

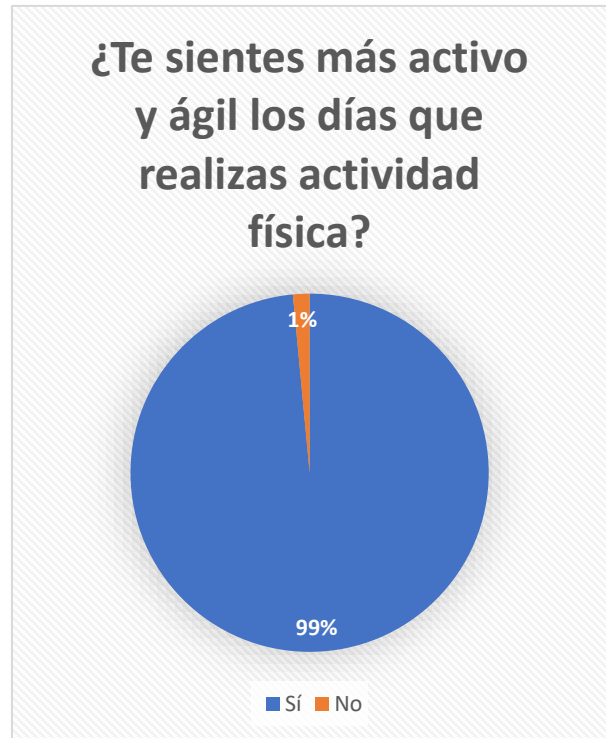


El 68% de los alumnos, reconocen haber mejorado su rendimiento académico desde que realizan alguna actividad extraescolar deportiva, mientras que un 32% de los alumnos no han mejorado su rendimiento académico gracias a la actividad física. Además, la mayoría de los alumnos que dicen haber mejorado su rendimiento, practican las actividades 3 días a la semana. Mientras que los alumnos que no han notado mejoría en su rendimiento suelen practicar mayoritariamente 1 día a la semana.

En conclusión, según los resultados, la mayoría de los alumnos si manifiestan haber tenido una mejora de su rendimiento académico gracias al deporte.

En cuanto al segundo gráfico, se ha analizado el autoconcepto que tienen los encuestados sobre sí mismos a la hora de realizar deporte. El 57% de los alumnos se sitúan en la media, el 40% dicen encontrarse por encima de la media, mientras que solo el 3% se auto posicionan por debajo

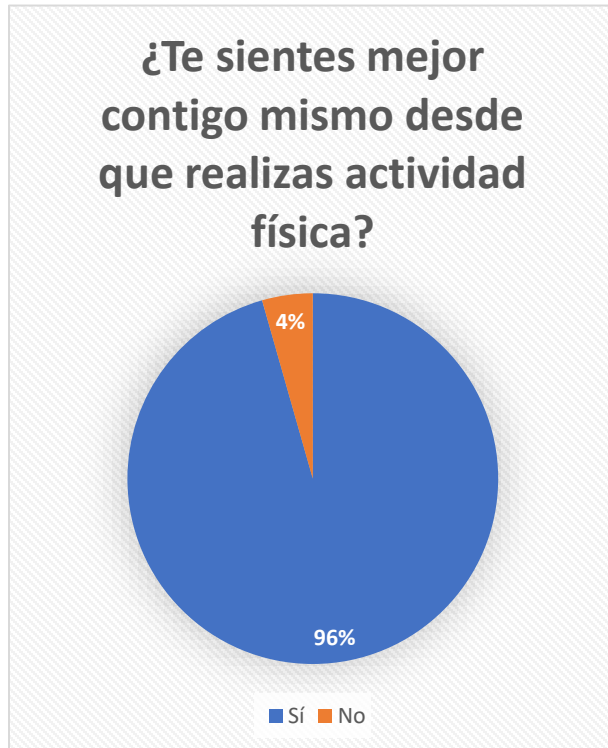
de media. En conclusión, la mayoría de los alumnos que realizan actividades físico-deportivas tienen un concepto sobre si mismos bastante positivo, puesto que un 97% de los alumnos se sitúan en la media o por encima de ella.



Por medio de estas preguntas, en primer lugar, se busca conocer si las actividades extraescolares físico-deportivas, influyen a la hora de que el alumno se sienta más autónomo y eficaz en su día a día. Y, en segundo lugar, comprobar si los alumnos se sienten más ágiles y activos los días que realizan estas actividades extraescolares deportivas.

Respecto a la primera pregunta, un 91% de los alumnos, dicen sentirse más autónomos y eficaces a diario desde que se apuntaron a la actividad o actividades extraescolares correspondientes. Por lo que claramente, a través de estas respuestas comprobamos que la actividad física afecta de manera positiva a la autonomía del niño.

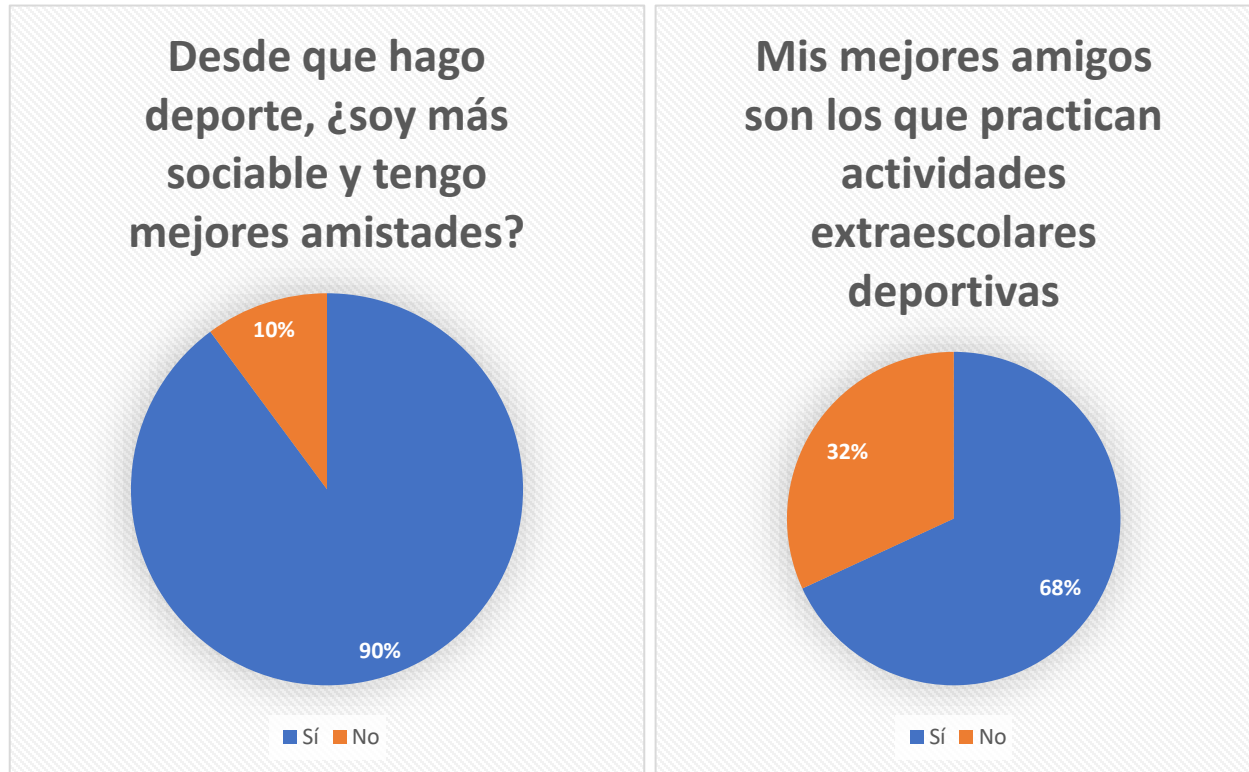
Respecto a la segunda pregunta, casi la mayoría absoluta de los encuestados, un 99%, dicen sentirse más activos y ágiles los días que realizan estas actividades extraescolares, lo que quiere decir, que la actividad física, como era de prever, ayuda a sentirse y a ser una persona más activa.



Con las preguntas mostradas, se pretende conocer si la realización de actividades extraescolares deportivas hace que los alumnos se sientan mejor con ellos mismos, además de saber si los alumnos encuestados se sienten mejor los días que tienen estas actividades, respecto a los días de descanso.

La respuesta a estas preguntas es la siguiente: un 96% de los alumnos dice sentirse mejor consigo mismo desde que realizan actividad física, por un 4% que dice sentirse igual. A su vez, un 71% dice sentirse mejor los días que tienen actividades extraescolares deportivas, por el contrario, un 29% dice sentirse mejor a veces, queriendo decir que suelen sentirse igual los días que tienen estas actividades y los días que no.

Así pues, se puede concretar, que en general, la mayoría de los alumnos, sí que se sienten mejor ahora que realizan actividad física respecto a cuando no realizaban. Sin embargo, el porcentaje de alumnos que se sienten mejor los días de actividad física desciende un poco si lo comparamos con el anterior dato, creciendo el porcentaje de alumnos que se sienten igual los días que tienen o no las actividades extraescolares.

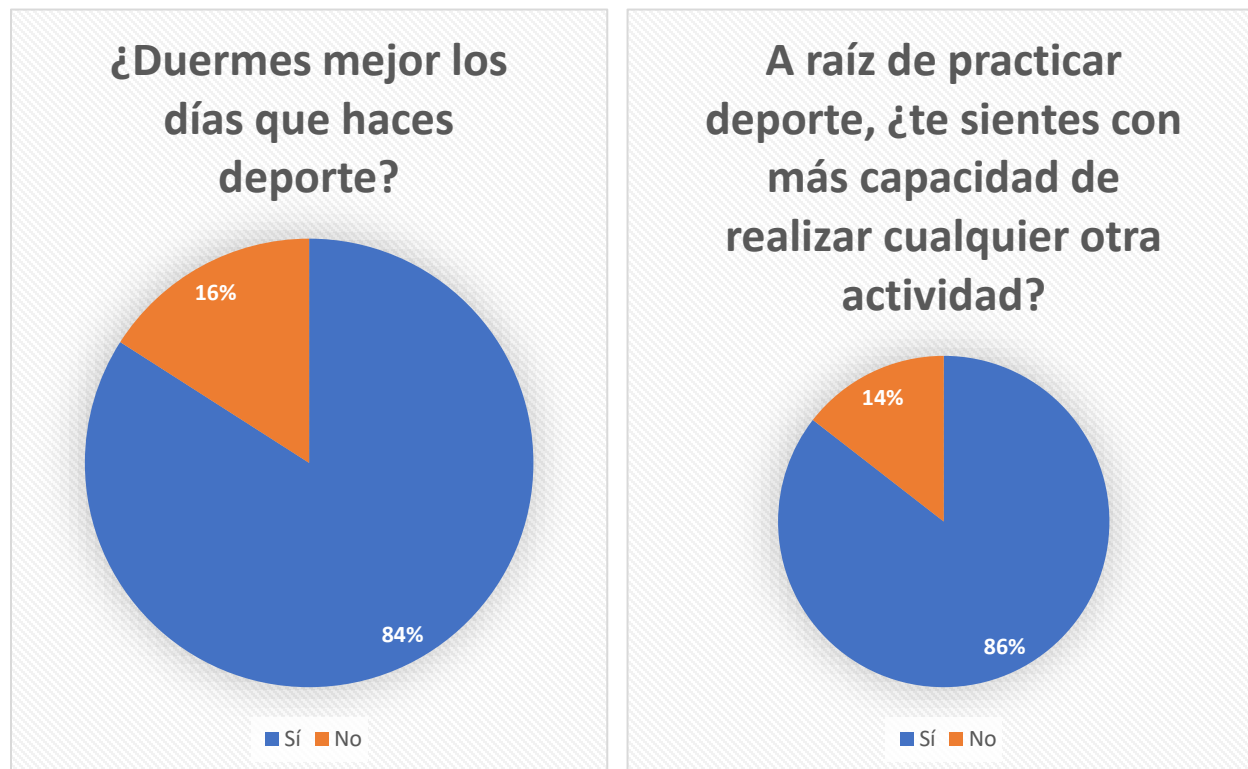


El objetivo de estas 2 preguntas era obtener datos para conocer cómo influye la realización de actividades deportivas en la socialización de cada uno.

En primer lugar, se preguntó a los alumnos, si desde que realizan deporte son personas más sociables y por lo tanto, tienen mejores amistades. Un 90% de los alumnos encuestados contestaron mediante un sí, mientras que un 10% dijeron que no.

En segundo lugar, se preguntó a los encuestados si sus mejores amigos eran los que practicaban alguna actividad extraescolar deportiva. Los resultados, aunque fueron bastante claros a favor del sí (68%), contra un 32% de alumnos que contestaron con un no, se igualaron un poco más que la pregunta anterior.

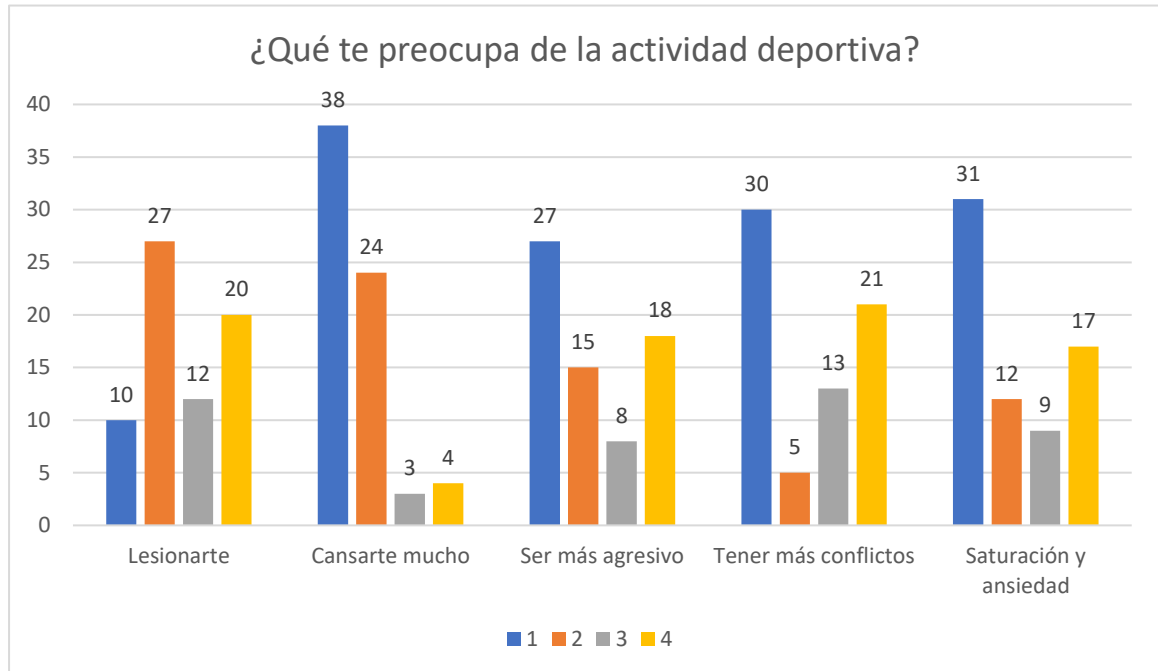
Concluyendo, a través de la investigación, queda comprobada la hipótesis de que las actividades extraescolares deportivas influyen en la sociabilidad de los alumnos y ayuda a mejorar sus relaciones personales.



El realizar un descanso adecuado tiene una gran importancia, sobre todo para los niños, los cuales se encuentran en una etapa de desarrollo donde el sueño juega un papel fundamental

Para averiguar si la realización o no de actividades extraescolares deportivas, influye en el descanso de los alumnos, se les pregunto si dormían mejor los días que hacían deporte. Un 84% contestó que si, por un 16% que dijo que no, por lo que se puede apreciar una gran mayoría de alumnos que sienten que duermen mejor los días que realizan deporte.

Además, por otro lado, se preguntó si gracias a la actividad física que realizan, sienten una mayor capacidad para realizar otras actividades. Un 86% respondió que sí, mientras que un 14% respondió con un no, por lo que se concluye que la realización de una actividad extraescolar físico-deportiva influye de manera positiva en la capacidad de los alumnos encuestados.



Por último, se analizan las principales preocupaciones sentidas por los alumnos que realizan alguna actividad extraescolar deportiva. Para ello se utiliza una escala numérica, en la que el 1 significa me preocupa nada, el 2 me preocupa un poco, el 3 me preocupa bastante, y el 4 me preocupa mucho.

Mediante los resultados, puede verse que las opiniones están bastante repartidas respecto a esta pregunta. Por ejemplo, el tener más conflictos y lesionarse, preocupa aproximadamente a la mitad de los alumnos encuestados. En cuanto a lo primero, 34 alumnos valoran con un 3 o un 4 esta preocupación, y en cuanto a lo segundo, 32 alumnos valoran con un 3 o un 4. El ser más agresivo y sufrir ansiedad, no preocupa en exceso. 42 alumnos valoran con un 1 o un 2 la preocupación por ser más agresivo, mientras que 43 alumnos valoran con un 1 o un 2 el sufrir ansiedad. Por último, el cansarse mucho, es algo que no preocupa en absoluto, puesto que 62 alumnos lo valoran con un 1 o un 2.

6. DISCUSIÓN

6.1 RESPECTO A LOS RESULTADOS OBTENIDOS SOBRE EL CONTEXTO DE LAS ACTIVIDADES.

En cuanto a los alumnos que realizan o no actividades extraescolares deportivas, nuestro resultado se asemeja al resultado obtenido por Moreno y Cervelló (2003), el cual dice que el 70% de los escolares realiza algún tipo de deporte extraescolar, mientras que un 30% de los escolares, no realiza ningún tipo de deporte extraescolar. En nuestro estudio, el porcentaje de alumnos que realizan actividades deportivas es un poco mayor, incrementándose hasta un 78%, por un 22% de alumnos que no realizan ninguna actividad extraescolar deportiva.

Según nuestro estudio, el porcentaje de hombres y mujeres que realizan actividades extraescolares deportivas es muy similar, un 80% de los hombres y un 75% de las mujeres. Por lo que nuestro resultado no concuerda con Weinberg Chillón, Tercedor, Delgado y González-Gross (2002), quienes dicen que las mujeres realizan actividad física en menor grado que los hombres.

Sobre el número de actividades extraescolares realizadas por parte de los encuestados, nuestros resultados coinciden con el estudio realizado por Nuria Codina, José Vicente Pestana, Isabel Castillo e Isabel Balaguer (2016), en el cual el 53.4% realiza una única actividad extraescolar, mientras que el 46.6%, realizan dos o más. En nuestro estudio, un 67% de los alumnos realizan una sola actividad, por un 38% que realizan dos o más. Por lo que se puede llegar a la conclusión de que la mayoría de los jóvenes son monotemáticos en cuanto a la diversidad de las actividades extraescolares.

Respecto a la frecuencia semanal de las actividades, a diferencia de los resultados obtenidos por Villar (2011), los cuales indican que un 42,8% de los jóvenes realizan las actividades 3 o más veces por semana, nuestros resultados dicen que el 70% de los alumnos, realizan las actividades 3 o más días a la semana, habiendo una gran diferencia.

Por último, en nuestro estudio ha quedado demostrado que las actividades extraescolares más valoradas son las deportivas, hasta un 69% colocan la actividad deportiva en primer lugar respecto a la demás. Estos resultados, siguen la línea de (Broh, 2002; Zarret, Fay, Carrano, Phelps

y Lerner, 2009) puesto que dicen que las actividades deportivas son las más valoradas debido a que tienen una gran cantidad de consecuencias positivas en el desarrollo del niño o adolescente.

6.2 RESPECTO A LOS RESULTADOS OBTENIDOS SOBRE EL MAESTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL MONITOR.

Según Cecchini, González, Carmona & Contreras, 2004; Duda, 2001; Gutiérrez & García-Ferriol, 2001, la importancia que tienen los profesores es muy significativa, puesto que influyen de manera directa o indirecta sobre la práctica deportiva de los jóvenes. En cambio, a través de nuestros resultados, no se aprecia esa importancia tan significativa puesto que la gran mayoría de los alumnos, dicen que el profesor de educación física no ha influido para que realicen las actividades fuera del horario escolar.

Algunos estudios, señalan que los profesores, con el objetivo de completar las tareas que realizan durante las clases de educación física, deben animar a los estudiantes a realizar actividad física fuera del horario escolar. (Chillón et al., 2010). En contra de ello, a través de estas respuestas, concluimos que los profesores de educación física de estos alumnos no animan lo suficiente a los niños.

En la misma línea, según Nuviala, Salinero, García, Gallardo & Burillo, 2010; Blanco, Jové & Reverter, 2012, los profesores deberían intervenir en mayor medida en la programación y la planificación de las actividades extraescolares. En lugar de esto, según afirman Reverter-Masía, Mayolas & Adell, 2009, algunos de los profesores, no se involucran en la programación y el diseño de las actividades extraescolares coincidiendo esto con nuestros resultados.

Sin embargo, respecto a los monitores y técnicos, los resultados de nuestra investigación sí concuerdan con las palabras de (Fraile, et al., 2011), en las que destaca el papel fundamental que tienen y la necesidad de que los técnicos tengan recursos docentes, sean capaces de innovar y, por lo tanto, tengan una buena formación. A través de nuestros resultados, se puede ver como un gran número de alumnos, dan una gran importancia al monitor de las actividades y lo señalan como un motivo por el que seguir realizando las actividades.

6.3 RESPECTO A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS Y MOTIVOS DE PRÁCTICA

Los estudios de Bakker, Whiting y Van der Brug (1992), Moreno, Cervelló y Martínez (2007) o Weinberg et al. (2000), indican que la diversión, es uno de los principales motivos a la hora de realizar este tipo de actividades, tanto para los hombres como para las mujeres. Por el contrario, Elmer (2006), afirma que el motivo de diversión simplemente es importante a una edad temprana, y confirma que el mayor motivo para realizarlas es el competir. Así pues, indicaremos que la importancia de la diversión establecida en el primer estudio coincide con nuestros resultados, puesto que hemos podido comprobar que la diversión es el motivo más elegido por los alumnos encuestados, contradiciendo las afirmaciones de Elmer (2006).

El estudio realizado por Manuel G. Jiménez-Torres Débora Godoy-izquierdo y Juan F. Godoy García, de la Universidad de Granada añade que el motivo relacionado con el gusto por competir es más elegido por los chicos que por las chicas, lo que se puede ver reflejado en nuestro estudio, siendo bastante mayor el número de chicos que han elegido este motivo, en comparación con las chicas, y demostrando de esta manera que los chicos son más competitivos que las chicas.

6.4 RESPECTO A LOS VALORES

Todos los alumnos están de acuerdo en que la realización de actividades extraescolares deportivas está directamente relacionada con la adquisición de valores. Según el estudio de Rosa María Ávila Ruiz, Francisco Javier Figueras Valero (2003), el principal valor elegido por una muestra de jóvenes, a la hora de practicar deporte, es la diversión. Este estudio coincide con el nuestro puesto que la diversión y el esfuerzo, son los valores más elegidos. Además, en consecuencia, se les da menor importancia a valores como el ganar, el logro personal, y el compañerismo.

En consecuencia, en el estudio de Rosa María y Francisco Javier, (2003) se les da una menor importancia a valores como la victoria, el logro personal, o incluso el compañerismo, pareciéndose a los resultados de nuestro estudio ya que la victoria es el valor menos elegido por los alumnos.

6.5 RESPECTO A CÓMO SE SIENTEN GRACIAS A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES FÍSICO DEPORTIVAS

Autoestima:

Según Standage, Gillison, Ntoumanis, & Treasure, 2012, la relación entre la autoestima y el bienestar del niño ha quedado demostrada mediante evidencias científicas. En este sentido, Davison y McCabe (2006) señalan que el alumnado que se siente insatisfecho con su imagen corporal es aquel que también posee un menor grado de autoestima. Mediante nuestros resultados, podemos ver que los 3 únicos alumnos que no se sienten mejor desde que realizan deporte, piensan de manera diferente entre ellos, ya que uno considera que se encuentran por debajo de la media, otro en la media, y el tercero por encima de la media, siendo diferente la autoestima de cada uno.

Además, José Manuel Ferro Veiga (2019), en su libro sobre la salud y el deporte, concluye que el deporte provoca una mejora en la percepción de uno mismo, como consecuencia del descubrimiento de cualidades que hasta entonces no se conocían, gracias a la práctica regular del ejercicio. La conclusión de nuestro estudio en cuanto a la autoestima se identifica totalmente con las palabras de este autor, puesto que se aprecia como el deporte influye de manera directa en la autoestima, siendo un 96% de alumnos los que se sienten mejor con ellos mismos desde que realizan deporte, lo que hace ver que el deporte es clave para mejorar la autoestima de las personas.

Autonomía y eficacia

Nuestros resultados, coinciden con los resultados obtenidos por Diego F. Raza, (2014) en su estudio llevado a cabo en una escuela de Quito-Ecuador. Los resultados de este estudio demostraron que los jóvenes que realizan alguna actividad extraescolar, presentan un mayor nivel de autoeficacia generalmente hablando, sintiendo una mayor confianza en la propia capacidad para lograr los resultados que se pretenden en distintos ámbitos de la vida, sin embargo, los que no realizan ninguna actividad extraescolar, presentan unos niveles más bajos. Además, también coinciden con los estudios llevados a cabo por Canchigña (2011), Cevallos y Pilco (2012), Rodríguez y Bakieva (2011), Kort-Butler y Hagewen (2011), en los que se mostraron los efectos positivos de las actividades extraescolares, entre los que destacan una mejora de la autoestima y autoeficacia.

Rendimiento y descanso

La conclusión que se saca a través de nuestro estudio es que la mayoría de los alumnos encuestados, reconocen haber mejorado su rendimiento académico desde que realizan alguna actividad extraescolar deportiva. Nuestros resultados coinciden con Duncan, 2000; Gillman, 2001, los cuales afirman, que los estudiantes que realizan actividades extraescolares están más comprometidos y por lo tanto obtienen mayores logros académicos que los que no las realizan.

También se concluye que el número de días que se llevan a cabo es un factor importante a la hora de tener un mejor o peor rendimiento académico. Según nuestro estudio, la mayoría de los alumnos que han mejorado su rendimiento académico, practican actividades extraescolares deportivas 3 días a la semana, mientras que los que admiten no haber mejorado su rendimiento, suelen practicar 1 día a la semana. Son varios autores, los que han investigado acerca de ello, llegando a la conclusión de que la realización de un mayor número de actividades extraescolares, más específicamente actividades deportivas, y también un mayor número de horas, llevan a una mejora del rendimiento académico, del autoconcepto y la motivación a la hora de aprender en la escuela. (Alfonso-Rosa, 2016; Booth et al., 2013; Bradley et al., 2013; Castelli et al., 2007; Esteban-Cornejo et al., 2014; González y Portolés, 2014; Martínez y Bernal, 2015; Paz-Navarro et al., 2009; Ramírez et al., 2004).

En relación con el descanso, la principal conclusión que sacamos a través de los resultados es que los alumnos duermen mejor los días que realizan actividades deportivas, lo cual, a su vez, está relacionado con el rendimiento académico, ya que los alumnos que descansan mejor obtienen un mejor rendimiento. Por lo que nuestros resultados coinciden con los del estudio sobre los patrones de descanso y su relación con el rendimiento académico, de Ramon Cladellas Pros, Mercè Clariana Muntada, Concepció Gotzens Busquets, Mar Badia Martín y Teresa Dezcallar Sáez, los cuales dicen que los mejores resultados académicos se dan cuando hay un descanso adecuado, acompañado de una práctica moderada y continua de la actividad física.

Socialización

Nuestros resultados reflejan que las actividades deportivas influyen de manera positiva en la socialización de las personas, ya que, en este caso, la mayoría de los alumnos encuestados (un 90%) dicen sentirse personas más sociales y con mejores amigos desde que realizan actividades deportivas. Además, un 68%, dicen que sus mejores amigos son los que también realizan actividades deportivas. Todo esto coincide con la afirmación de M José Cayuela Maldonado (1997), la cual dice que, a través del deporte, se crean grandes vínculos entre las personas, y sentimientos de pertenencia a un grupo mejorando la socialización de estas, y con las de Núria Puig (1998), diciendo que, a través del deporte y el juego, se aprende a vivir en una sociedad, favoreciendo la socialización de las personas.

Preocupaciones

Por último, en cuanto a las preocupaciones, nuestros resultados coinciden en parte, con Otero y cols. (2004), el cual señala el cansancio y las lesiones como consecuencia de la no realización de actividad física. Coinciden en que las lesiones preocupan en gran medida a los alumnos encuestados, ya que 32 de estos, valoran esta preocupación con un 3 o un 4 sobre 4. Sin embargo, no coincide sobre el cansancio, ya es algo que no preocupa en absoluto a los alumnos encuestados, puesto que 62 alumnos lo valoran con un 1 o un 2 sobre 4. Esto tampoco coincide con las conclusiones de Marcos Alonso (1989) o García Ferrando (2001), ya que señalan que el principal motivo para el abandono o no realización de la actividad físico-deportiva viene del cansancio que esta produce.

Por último, en cuanto a la ansiedad, 43 alumnos valoran con un 1 o un 2 el problema de sufrir ansiedad. Por el contrario, según Márquez, 1992, R. S. Lazarus, (2000) J. Hammermeister, y D. Burton (2001), la mayoría de los fracasos en competencias se deben a problemas debidos a la ansiedad.

7. CONCLUSIONES

A través de la búsqueda del objetivo principal de la investigación, el cual era conocer lo que aportan las actividades físico-deportivas al alumnado de 5° y 6° de primaria, se han sacado las siguientes conclusiones:

1. El número de alumnos de este centro, tanto chicos como chicas, que realizan actividades extraescolares es bastante alto. Realizan un gran número de actividades, la mayoría 3 días a la semana, destacando que la mayoría de los alumnos realizan las actividades fuera del centro.
2. El motivo de practica más escogido por parte de los alumnos es la diversión que estas actividades les provoca. Además, en cuanto a las diferencias entre los chicos y las chicas, los chicos eligen el motivo de competir en mayor medida que las chicas, demostrando de esta manera que los chicos son más competitivos que las chicas.
3. Para los alumnos, el monitor de las extraescolares tiene una mayor influencia a la hora de continuar realizándolas, siendo mucho menor esta influencia en el caso de los profesores de educación física de estos alumnos, los cuales no animan lo suficiente a los niños para que realicen las actividades extraescolares.
4. Todos los alumnos están de acuerdo en que la realización de actividades extraescolares deportivas está directamente relacionada con la adquisición de valores, siendo la diversión y el esfuerzo, los valores más elegidos. Además, en consecuencia, les dan una menor importancia a valores como el ganar, el logro personal, y el compañerismo.
5. La realización de actividades extraescolares deportivas influye de manera directa en la autoestima, siendo un 96% de alumnos los que se sienten mejor con ellos mismos desde que realizan deporte, siendo clave para ellos la realización de estas actividades.
6. La realización de actividades extraescolares deportivas tiene efectos positivos sobre la autoestima y autoeficacia de los alumnos.
7. La mayoría de los alumnos encuestados, reconocen haber mejorado su rendimiento académico desde que realizan alguna actividad extraescolar deportiva. Además, se concluye que los alumnos duermen mejor los días que realizan actividades deportivas, lo

cual, a su vez, está relacionado con el rendimiento académico, ya que los alumnos que descansan mejor obtienen un mejor rendimiento.

8. La mayoría de los alumnos que han mejorado su rendimiento académico, son los que practican actividades extraescolares deportivas 3 días a la semana, por el contrario, la mayoría de los alumnos que admiten no haber mejorado su rendimiento, suelen practicar actividad física 1 día a la semana.
9. Las actividades deportivas, influyen de manera positiva en la socialización de las personas, ya que, en este caso, la mayoría de los alumnos encuestados (un 90%) dicen sentirse personas más sociales y con mejores amigos desde que realizan actividades deportivas.
10. La mayor preocupación que tienen los alumnos son las lesiones, las cuales preocupan en gran medida. Sin embargo, el cansancio o la posible ansiedad provocada por el deporte, es algo que no preocupa en absoluto a los alumnos.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberto, A. S., Clemente, J. A. J., Berta, M. P., Luis García González, Sergio, E. T., & Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de educación física. *Revista De Psicología Del Deporte*, 24(1), 155-161.
- Aragón, S. (2006). La ansiedad en el deporte. EFDeportes.com (95) 1. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Arufe, V. (2011). La educación en valores en el aula de educación física. ¿mito o realidad? EmásF, *Revista Digital de Educación Física*, 2(9), 32–42.
- Ávila Ruiz, R. M., & Figueras Valero, F. J. (2014). *Transmisión De Valores en El Deporte Escolar: Una Propuesta Desde El Análisis De Cuestionarios*. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v33i0.2307>
- Bosque-Lorente, M. y Baena-Extremuera, A. (2014). Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de primaria y de la ESO en su tiempo libre. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, (16), 36-49.
- Codina, N. (Codina M., Pestana, J. V., Castillo, I., & Balaguer, I. (2016). *“Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte”: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo*
- Delgado Fernández, M. & Tercedor Sánchez, P. (s.f.). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. Universidad de Granada.

Ferro Veiga, J.M., (2019) *El pequeño libro sobre salud y deporte*, Vigo, España, José Manuel Fe

García González, A. J., & Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 3–9.

González Calvo, G. (2008). Diferencias entre la educación física escolar y las actividades extraescolares. *Efdeportes*, (130). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd123/la-educacion-fisica-escolar-y-lasactividades-extraescolares.htm>

González Segura, A. (2006). La educación en valores a través de la educación física y el deporte. *Efdeportes*, (94). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd94/valores.htm>

Jiménez-Torres, M.,G., Débora, G. I., & Godoy García, J.,F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: Diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 920.

Juan, P. C., José Manuel, C. S., Manuel Estévez Díaz, & Beatriz, T. C. (2017). Desarrollo de la imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la educación primaria. *Universitas Psychologica*, 16(4)

Martínez Vicente, M., & Valiente Barroso, C. (2020). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias según el género y tipo de centro. *MLS Educational Research*, 4(1).

Pérez López, D., Párraga Montilla, J. A., Villar Ortega, M., & Lozano Aguilera, E. D. (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria.

Pelegrín Muñoz, A. (2010). Estudio de conductas prosociales y antisociales: Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte. *Informació Psicològica*, 99, 64–78.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2018). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.

Ramon, C. P., Muntada, M. C., Busquets, C. G., Mar, B. M., & Sáez, T. D. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista De Psicología Del Deporte*, 24(1), 53-59.

Raza Carrillo, D. (2019). Actividades extraescolares y autoeficacia en niños, niñas y adolescentes: el caso de una escuela en Quito-Ecuador; <https://doi.org/10.15359/abra.39-59.4>

Reverter Masià, J., Plaza Montero, D., Hernández González, V., Jové Deltell, M. C., & Mayolas Pi, M. C. (2014). Valoración de los usuarios directos e indirectos de los servicios deportivos extraescolares. A propósito de un caso.

Reverter Masià, J., Plaza Montero, D., Jové Deltell, M. C., & Mayolas Pi, M. C. (2014). Influencia de los técnicos en el deporte extraescolar. El caso de la ciudad de Torrevieja.

ANEXO 1: CUESTIONARIO

Soy:

- a) Chico
- b) Chica

Estoy haciendo:

- a) 5º de primaria
- b) 6º de primaria

¿Realizas actividades extraescolares deportivas?

- a) Si
- b) No

Si la respuesta anterior es que si, responde de la pregunta nº1 hasta la pregunta nº30

Si la respuesta anterior es que no, responde de la pregunta nº31 hasta la pregunta nº35

1 Las actividades extraescolares deportivas las realizas:

- a) En el centro que pertenezco a través de el mismo.
- b) En el centro que pertenezco a través de una empresa.
- c) En otro sitio distinto al centro.

2 Las actividades extraescolares deportivas las realizo en la franja horaria

- a) De 13h a 15h
- b) De 17h a 19h
- c) De 19h en adelante

3 ¿Cuántos días practicas actividad extraescolar?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4 o más

4 Haces varias actividades extraescolares deportivas diferentes en la semana.

- a) Si.
- b) Si y estoy más contento que si hiciera una sola
- c) No.

5 Las combinas con otras actividades extraescolares

- a) Si. Actividades deportivas
- b) Si. Actividades artístico-culturales
- c) Si. Actividades como complemento académico
- d) No.

6 De todas actividades extraescolares que realizas, en que posición pondrías la extraescolar deportiva respecto las demás.

- a) Primera
- b) Segunda
- c) Tercera

7 Ha influido el maestro de E.F. para apuntarme a la actividad extraescolar o en ese deporte.

- a) Si
- b) No

8 El monitor deportivo, está influyendo para que continúe con esta práctica deportiva.

- a) Si
- b) No

9 Valora lo que te gusta la E.F. que se realiza en tu centro del 1 al 5:.....

10 Me gusta más la actividad extraescolar deportiva que la asignatura de E.F.

- a) Si
- b) No

11 ¿Qué actividades extraescolares deportivas realizas?..... Contesta las siguientes preguntas según lo que opinas sobre la práctica de actividad física deportiva. A continuación, te vas a encontrar una serie de frases, podrás elegir del 1 al 4, según lo de acuerdo que estés, siendo el 4 totalmente de acuerdo, el 3 de acuerdo, el 2 en desacuerdo y el 1, totalmente en desacuerdo. La práctica de actividad físico-deportiva me gusta (1,2,3,4)

- a) La práctica de actividad físico-deportiva me resulta divertida. (1,2,3,4)
- b) La práctica de actividad físico-deportiva es buena para la salud. (1,2,3,4)
- c) En el futuro, cuando termine el colegio, practicaré actividad físico-deportiva (1,2,3,4)

12 Indica si estás de acuerdo o no con los motivos que te llevan a practicar actividad físico-deportiva, siendo el 4 totalmente de acuerdo, el 3 de acuerdo, el 2 en desacuerdo y el 1, totalmente en desacuerdo.

YO PRACTICO ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA:

- a) Para estar sano/a y en forma (1,2,3,4)
- b) Porque me gusta competir (1,2,3,4)
- c) Para encontrarme con mis amigos/as y hacer otros nuevos (1,2,3,4)
- d) Porque me gusta el deporte (1,2,3,4)
- e) Porque mis mejores amigos/as también practican (1,2,3,4)
- f) Porque mis familiares cercanos también practican (1,2,3,4)
- g) Para agradar a mis padres (1,2,3,4)
- h) Porque me divierte (1,2,3,4)

13 ¿Cómo te consideras practicando actividad físico-deportiva?

- a) Por debajo de la media
- b) En la media
- c) Por encima de la media

14 En cuanto a las actividades extraescolares deportivas:

Qué es lo que más te gusta de ella/s...

Qué es lo que menos me gusta de ella/s

Qué querías conseguir con ella...

15 De estos valores cuáles he conseguido más, a través de la actividad física extraescolar (valora del 1 al 4)

Esfuerzo personal-propio

Respeto

Solidaridad

Salud

Amistad

Compromiso

Imparcialidad

16 Valora del 1 al 4, Cuáles son los principales valores que transmite la práctica deportiva.

- a) Diversión (1,2,3,4)
- b) Mejorar habilidades (1,2,3,4)
- c) Forma física (1,2,3,4)
- d) Deportividad (1,2,3,4)
- e) Esfuerzo (1,2,3,4)
- f) Ganar (1,2,3,4)
- g) Logro personal (1,2,3,4)
- h) Compañerismo (1,2,3,4)

17 Valora del 1 al 4, la importancia que tiene para ti los siguientes aspectos:

- a) Practicar (1,2,3,4)
- b) Crear un grupo de amigos (1,2,3,4)
- c) Competir (1,2,3,4)
- d) Ser alguien referente en este deporte (1,2,3,4)
- e) Salud (1,2,3,4)

18 Desde que hago actividad física consigo estudiar más y un mejor rendimiento académico

- a) Si
- b) No

19 Gracias a la actividad física me siento más autónomo y eficaz en mi día a día.

- a) Si
- b) No

20 ¿Te sientes más activo y ágil los días que realizas actividad física?

- a) Si
- b) No

21 ¿Desde que realizas actividad física, te sientes mejor contigo mismo?

- a) Si
- b) No

22 ¿Desde que hago deporte soy más sociable? ¿he hecho mejores amistades?

- a) Si
- b) No

23 ¿Mis mejores amigos son los que practican actividades extraescolares?

- a) Si
- b) No

24 ¿Duermes mejor los días que haces deporte?

- a) Si
- b) No

25 ¿A raíz de practicar esta actividad físico-deportiva, te sientes con más capacidad de realizar cualquier otra?

- a) Si
- b) No

26 ¿Te sientes mejor los días que tienes actividad extraescolar o deporte?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

27 Estoy contento con el monitor que me da clase (valóralo del 1 al 4 siendo 4 el mayor)

- a) 1
- b) 2
- c) 3

d) 4

28 El monitor os trata a todos por igual

- a) Ninguna vez
- b) Pocas veces
- c) Bastantes veces
- d) Siempre

29 Cómo valoras estos aspectos de desarrollo que me aporta la actividad extraescolar que realizó.
Valora del 1 al 4

- a) superación (1,2,3,4)
- b) Ilusión (1,2,3,4)
- c) crecimiento personal (1,2,3,4)
- d) responsabilidad (1,2,3,4)
- e) aprender a convivir con reglas (1,2,3,4)

30 ¿Qué es lo que más te preocupa de la práctica deportiva? Valora del 1 al 4

- a) Lesionarte (1,2,3,4)
- b) Cansarte mucho (1,2,3,4)
- c) Ser más agresivo (1,2,3,4)
- d) Tener más conflictos (1,2,3,4)
- e) Saturación y ansiedad (1,2,3,4)

SI NO REALIZAS NINGUNA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR FÍSICO DEPORTIVA

31 ¿A qué dedicas tu tiempo libre? (puedes marcar varias)

- a) Estar en casa sin hacer nada
- b) Me divierto por mi cuenta
- c) Estoy con el ordenador
- d) Estudio
- e) Juego con la videoconsola
- f) Veo la televisión
- g) Salgo con mis amigos
- h) Otras.....

32 Indica si estás de acuerdo o no con los siguientes motivos para no practicar actividad físico-deportiva, siendo el 4 totalmente de acuerdo, el 3 de acuerdo, el 2 en desacuerdo y el 1, totalmente en desacuerdo.

YO NO PRACTICO ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA:

- a) Porque no me gusta (1,2,3,4)
- b) Porque no tengo tiempo (1,2,3,4)
- c) Por pereza (1,2,3,4)
- d) Porque cuesta dinero (1,2,3,4)
- e) Porque no hay una instalación o actividad extraescolar física cercana que me guste (1,2,3,4)
- f) Porque mis amigos no practican (1,2,3,4)
- g) Porque realizo otras actividades artístico-culturales (1,2,3,4)
- h) Porque realizo otras actividades académicas (1,2,3,4)
- i) Porque me siento menos habilidoso/a con respecto a los demás (1,2,3,4)
- j) Por mis padres (1,2,3,4)
- k) Porque tengo miedo a lesionarme (1,2,3,4)
- l) Valora lo que te gusta la E.F. que se realiza en tu centro (1,2,3,4)

33 Tus padres realizan alguna actividad físico-deportiva.

- a) Nunca o casi nunca
- b) De vez en cuando
- c) Dos o tres veces por semana
- d) Más de tres veces por semana

34 Tus amigos y amigas practican actividad físico-deportiva.

- a) Nunca o casi nunca
- b) De vez en cuando
- c) Dos o tres veces por semana
- d) Más de tres veces por semana

35 ¿Cómo crees que eres de bueno practicando actividad físico-deportiva?

- a) Por debajo de la media
- b) En la media
- c) Por encima de la media